

ДЕПАРТАМЕНТ КУЛЬТУРЫ ГОРОДА МОСКВЫ
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
(колледж) города Москвы
«Московское государственное хореографическое училище имени Л.М. Лавровского»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

УПО 10.02 «КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ»

по специальности

52.02.01 «Искусство балета»

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	5
ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ»	5
ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ»	5
СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ»	7
1(5) БАЛЕТНЫЙ КЛАСС	7
2(6) БАЛЕТНЫЙ КЛАСС	9
3(7) БАЛЕТНЫЙ КЛАСС	10
4(8) БАЛЕТНЫЙ КЛАСС	12
5(9) БАЛЕТНЫЙ КЛАСС	14
ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ГИМНАСТИКА»	16
ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	16
МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	19
ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:	22
УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ»	23
Перечень учебных изданий, интернет-ресурсов, литературы	23

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета УПО 10.02 «КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ» является частью образовательной программы среднего профессионального образования в области искусств, интегрированной с образовательными программами основного общего и среднего общего образования по специальности 52.02.01 «Искусство балета», квалификации артист балета, преподаватель.

Данная программа разработана в соответствии с ФГОС СПО по специальности 52.02.01 «Искусство балета», утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.01.2015 г. № 35, зарегистрированным Минюстом России от 17.02.2015 г. № 36065 – (далее – ФГОС СПО) и приказом Министерства Просвещения Российской Федерации о внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальностям: 52.02.02 Искусство танца (по видам) и 52.02.01 Искусство балета от 5 марта 2021 г. № 87, зарегистрированным Минюстом России от 24.05.2021 г. № 63593. Также на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 г. № 287, зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 05.07.2021 г., рег. номер — 64101) (далее — ФГОС ООО).

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ»

Учебный предмет «Классический танец» является одной из общеобразовательных дисциплин, изучаемых по специальности 52.02.01 «Искусство балета». Он тесно связан со многими профессиональными дисциплинами, в частности: «Классический танец», «Народно-сценический (характерный) танец», «Историко-бытовой (исторический) танец», «Дуэтно-классический танец», «Современная хореография»; а также с дисциплинами предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности»: «Гимнастика», «Ритмика», «Основы безопасности жизнедеятельности».

Рабочая программа «Классический танец» предусматривает раздельное обучение учащихся каждого пола на весь период обучения.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ»

Цель изучения учебного предмета «Классический танец» - подготовка высококвалифицированных артистов балета.

Основные задачи программы:

- овладение учащимися системой знаний о физическом совершенствовании человека;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- развитие гибкости корпуса и танцевального шага учащихся;
- укрепление мышц спины, брюшного пресса и выворотности бедер учащихся;
- способствование формированию вытянутости коленного сустава и стопы учащихся.

В результате освоения предмета обучающийся должен уметь:

- выполнять комплексы специальных хореографических упражнений на развитие профессионально необходимых физических качеств;

- соблюдать требования к безопасности при выполнении тренажа классического танца;
- знать:
- комплексы специальных хореографических упражнений на развитие профессионально необходимых физических качеств;
 - роль тренажа классического танца в профессиональной подготовке артиста балета;
 - требования к безопасности при выполнении упражнений классического танца.

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

- физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;
- формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;
- понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;
- овладение основами современной культуры безопасности жизнедеятельности, понимание ценности экологического качества окружающей среды как естественной основы безопасности жизни;
- понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения;
- развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности в рамках ИОП в ОИ по специальности Искусство балета;
- установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В соответствии с ФГОС учебный предмет «Гимнастика» относится к предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является обязательным для изучения, направлен на формирование следующих компетенций:

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

ПК 1.6 Сохранять и поддерживать внешнюю, физическую и профессиональную форму

В рамках общеобразовательного учебного цикла, реализующего ФГОС ООО, учебный предмет «Классический танец» изучается с первого по пятый балетный класс (первый балетный класс соответствует пятому общеобразовательному классу).

На обязательное изучение предмета «Классический танец» на этапе основного общего образования отводится 368 ч., в том числе:

- максимальная учебная нагрузка - 552 ч., в том числе:
- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося- 368 ч;
- самостоятельная работа обучающегося- 184 ч.

Занятия по форме организации – групповые.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ»

Содержание учебного предмета «Классический танец», соответствует ФГОС СПО и ФГОС ООО.

Учебным планом на изучение отводится **368 часа**:

Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	552
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего), в том числе:	368
1(5) балетный класс	74
2(6) балетный класс	74
3(7) балетный класс	74
4(8) балетный класс	74
5(9) балетный класс	72
Самостоятельная работа обучающегося (всего):	184
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

1(5) БАЛЕТНЫЙ КЛАСС

Тематическое планирование

Тема	Кол-во часов	Основные направления воспитательной деятельности
Раздел 1. Упражнения у станка	24	3, 4, 6
Раздел 2 Упражнения на середине	24	3, 4, 6
Раздел 3 Позы на полу	14	3, 4, 6
Раздел 4 Аллегро	12	3, 4, 6
ИТОГО	74	

Содержание учебного предмета

Раздел 1. Упражнения у станка

Позиции ног: I, II, III, V, потом IV

Позиции рук (не держась за станок)

Полуприседание в I, II, III, V IV позициях

Battement tendu с I и V позиций в сторону, вперед, назад

Battement tendu demi-plié с I и V позиций в сторону, вперед, назад

Rond de jambe â terre en dehors

Rond de jambe â terre en dedans

Battement tendu jeté с I позиции в сторону

Battement tendu jeté с V позиции в сторону, вперед, назад

Battement frappé в сторону, вперед, назад

Soutenu plié на всей ступне вперед, в сторону, назад

Battement fondu в сторону, вперед, назад

Маленький Battement sur le cou-de-pied

Battement double frappé в сторону, вперед, назад

Battement relevé lent вперед, в сторону, назад

Большой Battement вперед, в сторону, назад

Глубокое приседание во всех пяти позициях

Développé в сторону, вперед, назад

Rond de jambe en l'air en dehors
Rond de jambe en l'air en dedans
Relevé на полупальцах в I, II и V позициях
Pas de bourrée simple на полупальцах
Relevé на пальцах в I, II и V позициях

Раздел 2 Упражнения на середине

Позиции ног: I, II, III, V, потом IV
Позиции рук (не держась за станок)
Полуприседание в I, II, III, V IV позициях
Battement tendu с I и V позиций в сторону, вперед, назад
Battement tendu demi-plié с I и V позиций в сторону, вперед, назад
Rond de jambe à terre en dehors
Rond de jambe à terre en dedans
Battement tendu jeté с I позиции в сторону
Battement tendu jeté с V позиции в сторону, вперед, назад
Battement frappé в сторону, вперед, назад
Soutenu plié на всей ступне вперед, в сторону, назад
Battement fondu в сторону, вперед, назад
Маленький Battement sur le cou-de-pied
Battement double frappé в сторону, вперед, назад
Battement relevé lent вперед, в сторону, назад
Большой Battement вперед, в сторону, назад
Глубокое приседание во всех пяти позициях
Développé в сторону, вперед, назад
Rond de jambe en l'air en dehors
Rond de jambe en l'air en dedans
Pas de bourrée simple на полупальцах
Relevé на пальцах в I, II и V позициях
Ports de bras

Раздел 3 Позы на полу

Позы на полу croisée
Позы на полу effacée
Позы на полу À la seconde
Позы на полу écarte
Позы на полу I арабеск
Позы на полу II арабеск
Позы на полу III арабеск

Раздел 4 Аллегро

Маленькие прыжки (sautés) в I, II и V позициях
Petit changement de pied
Petit echappé
Assemblé
Balancé
Jeté (у станка)
Усвоение и отработка пройденного материала
Усвоение и отработка пройденного материала
Усвоение и отработка пройденного материала
Усвоение и отработка пройденного материала
Усвоение и отработка пройденного материала

2(6) БАЛЕТНЫЙ КЛАСС

Тематическое планирование

Тема	Кол-во часов	Основные направления воспитательной деятельности
Раздел 1. Упражнения у станка	24	3, 4, 6
Раздел 2 Упражнения на середине	24	3, 4, 6
Раздел 3 Аллегро	14	3, 4, 6
Раздел 4 Пальцы	12	3, 4, 6
ИТОГО	74	

Содержание учебного предмета

Раздел 1. Упражнения у станка

Глубокое приседание в I, II, IV и V позициях

Battement tendu с V позиции в сторону или крестом

Battement tendu jeté с I или V позиции в сторону или крестом

Battement tendu demi-plié с V позиции в сторону или крестом

Rond de jambe à terre en dehors et en dedans с добавлением обвода ногой на plié

Battement fondu на пол и на 45° в сторону или крестом. (к концу года с подъемом на полупальцы)

Большой Battement jeté в сочетании с большим Battement pointé, отдельно в каждом направлении или крестом

Battement frappé на пол и на 45° в сторону или крестом. (к концу года с подъемом на полупальцы)

Battement soutenu на 45° с подъемом в V позиции на полупальцы

Rond de jambe en l'air en dehors et en dedans с preparation temps relevé

Battement double frappé на пол и на 45° в сторону или вперед и назад или крестом (к концу года с подъемом на полупальцы)

Petit battement sur le cou-de-pied

Адажио développé крестом

Адажио développé passé

Адажио développé обводом в ¼ круга

Позы: 2-й арабеск сначала на 45° потом на 90°

Позы: вперед croisée сначала на 45° потом на 90°

Позы: вперед effacée сначала на 45° потом на 90°

Позы: attitude effacée сначала на 45° потом на 90°

Позы: À la seconde сначала на 45° потом на 90°

Позы: Écartée сначала на 45° потом на 90°

Ports de bras

Раздел 2 Упражнения на середине

Глубокое приседание в I, II, IV и V позициях

Battement tendu с V позиции в сторону или крестом

Battement tendu jeté с I или V позиции в сторону или крестом

Battement tendu demi-plié с V позиции в сторону или крестом

Rond de jambe à terre en dehors et en dedans с добавлением обвода ногой на plié

Battement fondu на пол и на 45° в сторону или крестом. (к концу года с подъемом на полупальцы)

Большой Battement jeté в сочетании с большим Battement pointé, отдельно в каждом направлении или крестом в позах croisée

Большой Battement jeté в сочетании с большим Battement pointé, отдельно в каждом направлении или крестом в позах effacée

Большой Battement jeté в сочетании с большим Battement pointé, отдельно в каждом направлении или крестом в позах écartée
 Battement frappé на пол и на 45° в сторону или крестом. (к концу года с подъемом на полупальцы)
 Battement soutenu на 45° с подъемом в V позиции на полупальцы
 Rond de jambe en l'air en dehors et en dedans с preparation temps relevé
 Battement double frappé на пол и на 45° в сторону или вперед и назад или крестом(к концу года с подъемом на полупальцы)
 Petit battement sur le sou-de-pied
 Адажио développé крестом
 Адажио développé passé
 Адажио développé обводом в ¼ круга
 Адажио attitude croisée
 Адажио développé на 90° в разученные позы, соединенные с полуприседанием
 I, II, III, IV арабеск на 45°
 I, II, III, IV арабеск на 90°
 Temps lié на полу
 Позы: 2-й арабеск сначала на 45° потом на 90°
 Позы: вперед croisée сначала на 45° потом на 90°
 Позы: вперед effacée сначала на 45° потом на 90°
 Позы: attitude effacée сначала на 45° потом на 90°
 Позы: À la seconde сначала на 45° потом на 90°
 Позы: Écartée сначала на 45° потом на 90°
 Ports de bras

Раздел 3 Аллегро

Glissade
 Jeté
 Sissonne simple
 Chassé
 Pas de basque
 Sissonne fondue (носок на пол; к концу года нога остается открытой на 45°)
 Grand changement de pied

Раздел 4 Пальцы

Relevé во всех позициях
 Echappé
 Pas de bourée simple
 Glissade
 Assemblé soutenu
 Battement fondu на пол и на 45° в сторону или крестом с подъемом на невысокие полупальцы
 Battement frappé на пол и на 45° в сторону или крестом с подъемом на невысокие полупальцы
 Battement double frappé на пол и на 45° в сторону или вперед и назад или крестом с подъемом на невысокие полупальцы

3(7) БАЛЕТНЫЙ КЛАСС

Тематическое планирование

Тема	Кол-во часов	Основные направления воспитательной деятельности
Раздел 1. Упражнения у станка	24	3, 4, 6
Раздел 2 Упражнения на середине	24	3, 4, 6
Раздел 3 Аллегро	14	3, 4, 6
Раздел 4 Пальцы	12	3, 4, 6
ИТОГО	74	

Содержание учебного предмета

Раздел 1. Упражнения у станка

Глубокое приседание в I, II, IV и V позициях

Battement tendu с V позиции в сторону или крестом

Battement tendu jeté с I или V позиции в сторону или крестом

Battement tendu demi-plié с V позиции в сторону или крестом

Rond de jambe à terre en dehors et en dedans с добавлением обвода ногой на plié

Battement fondu на пол и на 45° в сторону или крестом с подъемом на невысокие полупальцы.

На всей стопе на 90°

Большой Battement jeté в сочетании с большим Battement pointé, отдельно в каждом направлении или крестом

Battement frappé на пол и на 45° в сторону или крестом с подъемом на невысокие полупальцы

Battement soutenu на 90° с подъемом в V позиции на полупальцы

Rond de jambe en l'air en dehors et en dedans с preparation temps relevé

Battement double frappé на пол и на 45° в сторону или вперед и назад или крестом с подъемом на невысокие полупальцы

Petit battement sur le cou-de-pied

Адажио développé крестом с подъемом на полупальцы

Адажио développé passé с подъемом на полупальцы

Адажио développé обводом в ¼ круга с подъемом на полупальцы

Позы: 2-й арабеск сначала на 45° потом на 90°

Позы: вперед croisée сначала на 45° потом на 90°

Позы: вперед effacée сначала на 45° потом на 90°

Позы: attitude effacée сначала на 45° потом на 90°

Позы: À la seconde сначала на 45° потом на 90°

Позы: Écartée сначала на 45° потом на 90°

Ports de bras

Grand rond de jambe développé на 90° на всей ступне

Раздел 2 Упражнения на середине

Глубокое приседание в I, II, IV и V позициях

Battement tendu с V позиции в сторону или крестом

Battement tendu jeté с I или V позиции в сторону или крестом

Battement tendu demi-plié с V позиции в сторону или крестом

Rond de jambe à terre en dehors et en dedans с добавлением обвода ногой на plié

Battement fondu на пол и на 45° в сторону или крестом с подъемом на невысокие полупальцы.

На всей стопе на 90°

Большой Battement jeté в сочетании с большим Battement pointé, отдельно в каждом направлении или крестом

Battement frappé на пол и на 45° в сторону или крестом с подъемом на невысокие полупальцы

Battement soutenu на 90° с подъемом в V позиции на полупальцы

Rond de jambe en l'air en dehors et en dedans с preparation temps relevé

Battement double frappé на пол и на 45° в сторону или вперед и назад или крестом с подъемом на невысокие полупальцы

Petit battement sur le cou-de-pied

Адажио développé крестом с подъемом на полупальцы

Адажио développé passé с подъемом на полупальцы

Адажио développé обводом в ¼ круга с подъемом на полупальцы

Grand développé с подъемом на полупальцы во все позы (кроме écartée)

Grand développé с подъемом на полупальцы 2-й арабеск на 90°

Grand développé с подъемом на полупальцы вперед croisée на 90°

Grand développé с подъемом на полупальцы вперед effacée на 90°

Grand développé с подъемом на полупальцы attitude effacée на 90°
 Grand développé с подъемом на полупальцы À la seconde на 90°
 Ports de bras
 Grand rond de jambe développé на 90° на всей ступне
 Подготовка (Preparation) к маленьким пируэтам с IV, V и II позиций
 Пример Адажио: глубокое приседание в V позиции, подняться на полупальцы и опуститься, développé в сторону, провести раскрытую ногу вперед на croisée, затем перевести её через I позицию назад в attitude effacée

Раздел 3 Аллегро

Temps levé (другая ного sur le cou-de-pied)
 Sissonne ouverte (вперед, назад, в сторону и в позы на 45°)
 Double assemblé
 Pas de bourée suivie во всех направлениях
 Coupé
 Ballonné с V позиции (с прыжком на месте) вперед, назад и в сторону
 Pas de bourée dessus et dessous (en face)
 Grand échappé
 Sissonne fermée effacée, croisée, de côté, écartée
 Pas de basque en tournant (по одному Pas de basque на ¼ круга с разных ног, с вращением в одном направлении)
 Balancé en tournant
 Пример комбинации аллегро из двух движений: два маленьких jeté и Pas de bourée, закончить в V позиции, или glissade, маленькое jeté, маленькое assemblé, changement de pied; или ещё: chassé, маленькое assemblé, sissonne simple, маленькое assemblé

Раздел 4 Пальцы

Echappé в IV позицию
 Relevé sur un pied (с plié со II позиции)
 Pas de bourée без перемены ног, в сторону, croisé, effacé, écarté
 Pas de bourée suivie
 Pas de bourée dessous
 Jeté во всех направлениях
 Temps lié

4(8) БАЛЕТНЫЙ КЛАСС

Тематическое планирование

Тема	Кол-во часов	Основные направления воспитательной деятельности
Раздел 1. Упражнения у станка	24	3, 4, 6
Раздел 2 Упражнения на середине	24	3, 4, 6
Раздел 3 Аллегро	14	3, 4, 6
Раздел 4 Заноски	6	3, 4, 6
Раздел 5 Пальцы	6	3, 4, 6
ИТОГО	74	

Содержание учебного предмета

Раздел 1. Упражнения у станка

Глубокое приседание в I, II, IV и V позициях
 Battement tendu с V позиции в сторону или крестом
 Battement tendu jeté с I или V позиции в сторону или крестом
 Battement tendu demi-plié с V позиции в сторону или крестом

Rond de jambe à terre en dehors et en dedans с добавлением обвода ногой на plié
Battement fondu на пол и на 45° в сторону или крестом с подъемом на невысокие полупальцы. На всей стопе на 90°
Большой Battement jeté в сочетании с большим Battement pointé, отдельно в каждом направлении или крестом
Battement frappé на пол и на 45° в сторону или крестом с подъемом на невысокие полупальцы, закончить адажио
Battement tendu pour batterie
Battement soutenu на 90° с подъемом в V позиции на полупальцы
Rond de jambe en l'air en dehors et en dedans с preparation temps relevé
Battement double frappé на пол и на 45° в сторону или вперед и назад или крестом с подъемом на невысокие полупальцы
Petit battement sur le cou-de-pied
Адажио développé крестом с подъемом на полупальцы
Адажио développé passé с подъемом на полупальцы
Адажио développé обводом в ¼ круга с подъемом на полупальцы
Plié et relevé во всех позах на 90°
Développé ballotté на 90°
Позы: 2-й арабеск на 90°, вперед croisée на 90°
Позы: вперед effacée на 90°, attitude effacée на 90°
Позы: À la seconde на 90°, Écartée на 90°
Ports de bras
Grand rond de jambe développé на 90° на всей ступне

Раздел 2 Упражнения на середине

Глубокое приседание в I, II, IV и V позициях
Battement tendu с V позиции в сторону или крестом
Battement tendu jeté с I или V позиции в сторону или крестом
Battement tendu demi-plié с V позиции в сторону или крестом
Rond de jambe à terre en dehors et en dedans с добавлением обвода ногой на plié
Battement fondu на пол и на 45° в сторону или крестом с подъемом на невысокие полупальцы. На всей стопе на 90°
Большой Battement jeté в сочетании с большим Battement pointé, отдельно в каждом направлении или крестом
Battement frappé на пол и на 45° в сторону или крестом с подъемом на невысокие полупальцы, закончить адажио
Battement tendu pour batterie
Battement soutenu на 90° с подъемом в V позиции на полупальцы
Rond de jambe en l'air en dehors et en dedans с preparation temps relevé
Battement double frappé на пол и на 45° в сторону или вперед и назад или крестом с подъемом на невысокие полупальцы
Petit battement sur le cou-de-pied
Адажио développé крестом с подъемом на полупальцы
Адажио développé passé с подъемом на полупальцы
Адажио développé обводом в ¼ круга с подъемом на полупальцы
Plié et relevé во всех позах на 90°
Développé ballotté на 90°
Позы: 2-й арабеск на 90°, вперед croisée на 90°
Позы: вперед effacée на 90°, attitude effacée на 90°
Позы: À la seconde на 90°, Écartée на 90°
Ports de bras
Grand rond de jambe développé на 90° на всей ступне
Battement tendu en tournant

Battement tendu jeté en tournant

Подготовка (préparation) с IV и II позиций к большим пируэтам

Soutenu en tournant en dedans/ Soutenu en tournant en dehors

Медленные пируэты (tours lents) в позах на 90° en dedans

Медленные пируэты (tours lents) в позах на 90° en dehors

Раздел 3 Аллегро

Pas de bourée en tournant en dehors et dedans

Sissonne tobée

Grande sissonne ouverte (в позы на 90°)

Pas emboité

Pas de chat

Pas de bourée dessus et dessous en tournant

Раздел 4 Заноски

Royal

Entrechat quatre

Echappé battu

Entrechat trois

Entrechat cinq

Раздел 5 Пальцы

Все виды Pas de bourée en tournant

Relevé на одну ногу с V позиции (другая sur le cou-de-pied)

Relevé на одну ногу со II позиции (другая sur le cou-de-pied)

Relevé на 45° во все позы

Вставить на пальцы в большие позы

Маленький пируэт с IV и V позиций в женском классе и с IV и II в мужском (один оборот)

5(9) БАЛЕТНЫЙ КЛАСС

Тематическое планирование

Тема	Кол-во часов	Основные направления воспитательной деятельности
Раздел 1. Упражнения у станка	24	3, 4, 6
Раздел 2 Упражнения на середине	24	3, 4, 6
Раздел 3 Аллегро	14	3, 4, 6
Раздел 4 Заноски	6	3, 4, 6
Раздел 5 Пальцы	6	3, 4, 6
ИТОГО	74	

Содержание учебного предмета

Раздел 1. Упражнения у станка

Глубокое приседание в I, II, IV и V позициях

Battement tendu с V позиции в сторону или крестом

Battement tendu jeté с I или V позиции в сторону или крестом. Battement tendu demi-plié с V позиции в сторону или крестом

Rond de jambe à terre en dehors et en dedans с добавлением обвода ногой на plié

Battement fondu на пол и на 45° в сторону или крестом с подъемом на невысокие полупальцы.

На всей стопе на 90°

Большой Battement jeté в сочетании с большим Battement pointé, отдельно в каждом направлении или крестом

Battement frappé на пол и на 45° в сторону или крестом с подъемом на невысокие полупальцы, закончить адажио

Battement tendu pour batterie. Battement soutenu на 90° с подъемом в V позиции на полупальцы

Rond de jambe en l'air en dehors et en dedans с preparation temps relevé

Battement double frappé на пол и на 45° в сторону или вперед и назад или крестом с подъемом на невысокие полупальцы

Petit battement sur le cou-de-pied

Адажио développé крестом с подъемом на полупальцы

Адажио développé passé с подъемом на полупальцы

Адажио développé обводом в ¼ круга с подъемом на полупальцы

Plié et relevé во всех позах на 90° Développé ballotté на 90°

Позы: 2-й арабеск на 90°, вперед croisée на 90°

Позы: вперед effacée на 90°, attitude, efface, À la seconde, Écartée на 90°

Ports de bras

Grand rond de jambe développé на 90° на всей ступне. Grand rond de jambe jeté en dehors et en dedans

Grand battement balance вперед и назад. Grand temps relevé на 90°

Раздел 2 Упражнения на середине

Глубокое приседание в I, II, IV и V позициях en tournant

Battement tendu с V позиции в сторону или крестом en tournant

Battement tendu jeté с I или V позиции в сторону или крестом en tournant

Battement tendu demi-plié с V позиции в сторону или крестом en tournant

Rond de jambe à terre en dehors et en dedans с добавлением обвода ногой на plié en tournant

Battement fondu на пол и на 45° в сторону или крестом с подъемом на невысокие полупальцы. На всей стопе на 90°

Большой Battement jeté в сочетании с большим Battement pointé, отдельно в каждом направлении или крестом en tournant

Battement frappé на пол и на 45° в сторону или крестом с подъемом на невысокие полупальцы, закончить адажио en tournant

Battement tendu pour batterie

Battement soutenu на 90° с подъемом в V позиции на полупальцы en tournant

Rond de jambe en l'air en dehors et en dedans с preparation temps relevé

Battement double frappé на пол и на 45° в сторону или вперед и назад или крестом с подъемом на невысокие полупальцы

Petit battement sur le cou-de-pied

Адажио développé крестом с подъемом на полупальцы

Адажио développé passé с подъемом на полупальцы. Адажио développé обводом в ¼ круга с подъемом на полупальцы

Plié et relevé во всех позах на 90°

Développé ballotté на 90°

Позы: 2-й арабеск на 90°, вперед croisée на 90°

Позы: вперед effacée, attitude efface, À la seconde, Écartée на 90°

Ports de bras

Grand rond de jambe développé на 90° на всей ступне

Battement tendu en tournant. Battement tendu jeté en tournant

Подготовка (préparation) с IV и II позиций к большим пируэтам

Soutenu en tournant en dedans/ Soutenu en tournant en dehors

Медленные пируэты (tours lents) в позах на 90° en dedans и en dehors

Temps lié на 90°

Четвертные батманы (battements divisés en quarts, en dehors et en dedans)

Flic-flac de face

Маленький пируэт (sur le cou-de-pied) с IV и V позиций (один оборот) а) en dehors б) en dedans

Медленные повороты из одной позы в другую

Пируэт с глубокого plié с V позиции

Половинные батманы (поворот на 180°)

Раздел 3 Аллегро

Sissonne fondue

Pas failli

Grand chassé

Rond de jambe sauté (45°)

Pas couru

Grand assemblé

Большое jeté с V позиции

Раздел 4 Заноски

Сложное Echarpé battu (первая заноска с V позиции, вторая – со II на V позицию)

Assemblé battu

Brisé вперед и назад

Petit jeté battu

Ballonné battu с V позиции

Раздел 5 Пальцы

Assemblé soutenu en tournant en dehors et en dedans

Relevé на одну ногу в позы на 90°

Coupé ballonné

Rond de jambe en l'air

Petit changement de pied

Jeté en tournant (с продвижением в сторону на полтура)

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ГИМНАСТИКА»

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения ИОП в ОИ достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения, и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты освоения ИОП в ОИ должны отражать готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на ее основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе в части:

1. Патриотическое воспитание:

осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России; ценностное отношение к достижениям своей Родины — России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа; уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране;

формирование чувства гордости за свою Родину, ответственного отношения к выполнению конституционного долга — защите Отечества.

2. Гражданское воспитание:

готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей; активное участие в жизни семьи, организации, местного сообщества, родного края, страны; неприятие любых форм экстремизма, дискриминации; понимание роли различных социальных институтов в жизни человека; представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе; представление о способах противодействия коррупции; готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в самоуправлении; готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней); сформированность активной жизненной позиции, умений и навыков личного участия в обеспечении мер безопасности личности, общества и государства;

понимание и признание особой роли России в обеспечении государственной и международной безопасности, обороны страны, осмысление роли государства и общества в решении задачи защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;

знание и понимание роли государства в противодействии основным вызовам современности: терроризму, экстремизму, незаконному распространению наркотических средств, неприятие любых форм экстремизма, дискриминации, формирование веротерпимости, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, развитие способности к конструктивному диалогу с другими людьми.

3. Духовно-нравственное воспитание:

ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора; готовность оценивать своё поведение и поступки, а также поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства;

развитие ответственного отношения к ведению здорового образа жизни, исключая употребление наркотиков, алкоголя, курения и нанесение иного вреда собственному здоровью и здоровью окружающих;

формирование личности безопасного типа, осознанного и ответственного отношения к личной безопасности и безопасности других людей.

4. Эстетическое воспитание:

формирование гармоничной личности, развитие способности воспринимать, ценить и создавать прекрасное в повседневной жизни; понимание взаимозависимости счастливого юношества и без-

опасного личного поведения в повседневной жизни.

5. Ценности научного познания:

ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой; овладение основными навыками исследовательской деятельности, установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия;

формирование современной научной картины мира, понимание причин, механизмов возникновения и последствий распространённых видов опасных и чрезвычайных ситуаций, которые могут произойти во время пребывания в различных средах (бытовые условия, дорожное движение, общественные места и социум, природа, коммуникационные связи и каналы);

установка на осмысление опыта, наблюдений и поступков, овладение способностью оценивать и прогнозировать неблагоприятные факторы обстановки и принимать

обоснованные решения в опасной (чрезвычайной) ситуации с учётом реальных условий и возможностей.

6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:

понимание личностного смысла изучения учебного предмета ОБЖ, его значения для безопасной и продуктивной жизнедеятельности человека, общества и государства;

осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысливая собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;

умение принимать себя и других, не осуждая;

умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, уметь управлять собственным эмоциональным состоянием; сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

7. Трудовое воспитание:

установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность; интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения изучаемого предметного знания; осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого; готовность адаптироваться в профессиональной среде; уважение к труду и результатам трудовой деятельности; осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учётом личных и общественных интересов и потребностей;

укрепление ответственного отношения к учёбе, способности применять меры и средства индивидуальной защиты, приёмы рационального и безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях;

овладение умениями оказывать первую помощь пострадавшим при потере сознания, остановке дыхания, наружных кровотечениях, попадании инородных тел в верхние дыхательные пути, травмах различных областей тела, ожогах, отморожениях, отравлениях;

установка на овладение знаниями и умениями предупреждения опасных и чрезвычайных ситуаций, во время пребывания в различных средах (в помещении, на улице, на природе, в общественных местах и на массовых мероприятиях, при коммуникации, при воздействии рисков культурной среды).

8. Экологическое воспитание:

ориентация на применение знаний из социальных и естественных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды; повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения; активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред; готовность к участию в практической деятельности экологической направленности;

освоение основ экологической культуры, методов проектирования собственной безопасной жизнедеятельности с учётом природных, техногенных и социальных рисков на территории проживания.

9. Адаптации обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды:

освоение обучающимися социального опыта, основных социальных ролей, соответствующих ведущей деятельности возраста, норм и правил общественного поведения, форм социальной жизни в группах и сообществах, включая семью, группы, сформированные по профессиональной деятельности, а также в рамках социального взаимодействия с людьми из другой культурной среды;

способность обучающихся во взаимодействии в условиях неопределенности, открытость опыту и знаниям других;

способность действовать в условиях неопределенности, повышать уровень своей компетентности через практическую деятельность, в том числе умение учиться у других людей, осознавать в совместной деятельности новые знания, навыки и компетенции из опыта других;

навык выявления и связывания образов, способность формирования новых знаний, в том числе способность формулировать идеи, понятия, гипотезы об объектах и явлениях, в том числе ранее не известных, осознавать дефициты собственных знаний и компетентностей, планировать свое развитие;

умение распознавать конкретные примеры понятия по характерным признакам, выполнять операции в соответствии с определением и простейшими свойствами понятия, конкретизировать понятие примерами, использовать понятие и его свойства при решении задач (далее - оперировать понятиями), а также оперировать терминами и представлениями в области концепции устойчивого развития;

умение анализировать и выявлять взаимосвязи природы, общества и экономики;

умение оценивать свои действия с учетом влияния на окружающую среду, достижений целей и преодоления вызовов, возможных глобальных последствий;

способность обучающихся осознавать стрессовую ситуацию, оценивать происходящие изменения и их последствия;

воспринимать стрессовую ситуацию как вызов, требующий контрмер;

оценивать ситуацию стресса, корректировать принимаемые решения и действия;

формулировать и оценивать риски и последствия, формировать опыт, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;

быть готовым действовать в отсутствие гарантий успеха.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты освоения ИОП в ОИ должны отражать:

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

1) базовые логические действия:

выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений);

устанавливать существенный признак классификации, основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа;

с учетом предложенной задачи выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях;

предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий;

выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи;

выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов;

делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях;

самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учетом самостоятельно выделенных критериев);

2) базовые исследовательские действия:

использовать вопросы как исследовательский инструмент познания;
формулировать вопросы, фиксирующие разрыв между реальным и желательным состоянием ситуации, объекта, самостоятельно устанавливать искомое и данное;
формировать гипотезу об истинности собственных суждений и суждений других, аргументировать свою позицию, мнение;

проводить по самостоятельно составленному плану опыт, несложный эксперимент, небольшое исследование по установлению особенностей объекта изучения, причинно-следственных связей и зависимостей объектов между собой;

оценивать на применимость и достоверность информации, полученной в ходе исследования (эксперимента);

самостоятельно формулировать обобщения и выводы по результатам проведенного наблюдения, опыта, исследования, владеть инструментами оценки достоверности полученных выводов и обобщений;

прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, выдвигать предположения об их развитии в новых условиях и контекстах;

3) работа с информацией:

применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учетом предложенной учебной задачи и заданных критериев;

выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления;

находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках;

самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации и иллюстрировать решаемые задачи несложными схемами, диаграммами, иной графикой и их комбинациями;

оценивать надежность информации по критериям, предложенным педагогическим работником или сформулированным самостоятельно;

эффективно запоминать и систематизировать информацию.

Овладение системой универсальных учебных познавательных действий обеспечивает сформированность когнитивных навыков у обучающихся.

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

1) общение:

воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения;

выражать себя (свою точку зрения) в устных и письменных текстах;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты, вести переговоры;

понимать намерения других, проявлять уважительное отношение к собеседнику и в корректной форме формулировать свои возражения;

в ходе диалога и (или) дискуссии задавать вопросы по существу обсуждаемой темы и высказывать идеи, нацеленные на решение задачи и поддержание благожелательности общения;

сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;

публично представлять результаты выполненного опыта (эксперимента, исследования, проекта);

самостоятельно выбирать формат выступления с учетом задач презентации и особенностей аудитории и в соответствии с ним составлять устные и письменные тексты с использованием иллюстративных материалов;

2) совместная деятельность:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи;

принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;

уметь обобщать мнения нескольких людей, проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;

планировать организацию совместной работы, определять свою роль (с учетом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия), распределять задачи между членами команды, участвовать в групповых формах работы (обсуждения, обмен мнениями, "мозговые штурмы" и иные);

выполнять свою часть работы, достигать качественного результата по своему направлению и координировать свои действия с другими членами команды;

оценивать качество своего вклада в общий продукт по критериям, самостоятельно сформулированным участниками взаимодействия;

сравнивать результаты с исходной задачей и вклад каждого члена команды в достижение результатов, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчета перед группой.

Овладение системой универсальных учебных коммуникативных действий обеспечивает сформированность социальных навыков и эмоционального интеллекта обучающихся.

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

1) самоорганизация:

выявлять проблемы для решения в жизненных и учебных ситуациях;

ориентироваться в различных подходах принятия решений (индивидуальное, принятие решения в группе, принятие решений группой);

самостоятельно составлять алгоритм решения задачи (или его часть), выбирать способ решения учебной задачи с учетом имеющихся ресурсов и собственных возможностей, аргументировать предлагаемые варианты решений;

составлять план действий (план реализации намеченного алгоритма решения), корректировать предложенный алгоритм с учетом получения новых знаний об изучаемом объекте;

делать выбор и брать ответственность за решение;

2) самоконтроль:

владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии;

давать адекватную оценку ситуации и предлагать план ее изменения;

учитывать контекст и предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, адаптировать решение к меняющимся обстоятельствам;

объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретенному опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;

вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей;

оценивать соответствие результата цели и условиям;

3) эмоциональный интеллект:

различать, называть и управлять собственными эмоциями и эмоциями других;

выявлять и анализировать причины эмоций;

ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого;

регулировать способ выражения эмоций;

4) принятие себя и других:

осознанно относиться к другому человеку, его мнению;

признавать свое право на ошибку и такое же право другого;

принимать себя и других, не осуждая;

открытость себе и другим;

осознавать невозможность контролировать все вокруг.

Овладение системой универсальных учебных регулятивных действий обеспечивает формирование смысловых установок личности (внутренняя позиция личности) и жизненных навыков личности (управления собой, самодисциплины, устойчивого поведения).

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- 1) формирование привычки к здоровому образу жизни и занятиям физической культурой;
- 2) формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья
- 3) умение планировать самостоятельные занятия физической культурой и строить индивидуальные программы оздоровления и физического развития;
- 4) умение отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью с учетом индивидуальных возможностей и особенностей обучающихся, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- 5) организацию самостоятельных систематических занятий физическими упражнениями с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- 6) умение оказывать первую помощь при травмах (например: извлечение и перемещение пострадавших, проведение иммобилизации с помощью подручных средств, выполнение осмотра пострадавшего на наличие наружных кровотечений и мероприятий по их остановке);
- 7) умение проводить мониторинг физического развития и физической подготовленности, наблюдение за динамикой развития своих физических качеств и двигательных способностей, оценивать состояние организма и определять тренирующее воздействие занятий физическими упражнениями, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- 8) умение выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений;
- 9) умение выполнять комплексы гимнастических оздоровительных упражнений с учетом индивидуальных особенностей организма, состояния здоровья и режима учебной деятельности

В результате освоения учебного предмета обучающийся должен приобрести:

- опыт организации самостоятельных систематических занятий гимнастикой с соблюдением правил безопасности и профилактики травматизма;
- умение вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств;
- опыт оценивания текущего состояния организма и определять тренирующее воздействие на него занятий гимнастикой, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ»

Реализация рабочей программы учебного предмета «Гимнастика» требует наличия учебного кабинета.

Оборудование учебного кабинета: столы, стулья, доска, дидактические пособия.

Технические средства обучения: видео и DVD – проигрыватель, телевизор, ноутбук.

Перечень учебных изданий, интернет-ресурсов, литературы

Основная литература

1. Мориц В.Э, Тарасов Н.И., Чекрыгин А.И., Методика классического тренажа, СПб.: Искусство, 2016 г.

Дополнительная литература

1. Баднин И. Охрана труда и здоровья артистов балета. Учебное пособие – М.: Медицина, 1987 .

2. Бахрушин Ю. История русского балета. Учебное пособие – М.: Советская Россия. Просвещение, 1977.

3. Блок Л. Классический танец. История и современность – М.: Искусство, 1987

4. Вихрева Н.А. Экзерсис на полу для подготовки к занятиям классическим танцем – М.: МГАХ, 2004.

5. Красовская В. Русский балетный театр второй половины XIX в. - Л. - М.: Искусство, 1963.

6. Миловзоров М. Анатомия и физиология человека. Учебник – М.: Медицина, 1976

7. Миронова З., Баднин И. Повреждения и заболевания опорно-двигательного аппарата у артистов балета – М.: Медицина, 1976.