МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН
БАШКИРСКИЙ ХОРЕОГРАФИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИМЕНИ Р.НУРЕЕВА
(ГБПОУ РБ БХК им. Р. НУРЕЕВА)

ПРИНЯТО
на заседании Совета колледжа
ГБПОУ РБ БХК им.Р.Нуреева
Протокол № 59
От «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБПОУ РБ
БХК им. Р.Нуреева
_____ И.И.Маняпов
«31» августа 2023 г.

Рабочая программа

учебной дисциплины

УПО. 10.02. Классический танец

52.02.01 Искусство балета

Уфа – 2023

Рабочая программа учебной дисциплины УПО. 10.02. Классический танец разработана на основании Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования: 52.02.01 Искусство балета (углубленная подготовка) (приказ №35 от 30.01.2015г.), Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 05.03.2021 г. № 87 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 52.02.02 Искусство танца (по видам), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 января 2015 г. № 33, и в федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 52.02.01 Искусство балета, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 января 2015 г. № 35", укрупненная группа специальностей 52.00.00 Сценические искусства и литературное творчество.

Организация – разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Башкортостан Башкирский хореографический колледж имени Р. Нуреева.

Разработчик:

ГБПОУ РБ БХК им. Р. Нуреева (место работы)	методист (занимаемая должность)	Панина	А.Р. Панина (инициалы, фамилия)

Рекомендована ПЦК профессиональных дисциплин

№ 1 от « 25 » августа 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

		стр.
1.	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	46
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ, КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	48
5	ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ДОПОЛНЕНИЙ И ИЗМЕНЕНИЙ В РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	50

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ УПО 10.02. КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Классический танец» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 52.02.01 Искусство балета (углубленная подготовка), укрупнённая группа специальностей 52.00.00 Сценические искусства и литературное творчество.

Программа учебной дисциплины может быть использована в качестве программы дополнительного образования и повышения квалификации по специальности 52.02.01 Искусство балета.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина Классический танец относится предметная область « Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» (ПО.10)

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Целью рабочей программы является подготовка высококвалифицированных артистов балета.

Основные задачи курса:

- овладение учащимися системой знаний о физическом совершенствовании человека;
- овладение основами современной культуры безопасности жизнедеятельности;
- развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности.

В результате освоения дисциплины 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 показателях физической подготовленности в рамках ИОП в ОИ по специальности Искусство балета;
установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.

1.4. Результатом освоения учебной дисциплины является овладение обучающимися следующими компетенциями:
Результатом освоения учебной дисциплины является овладение обучающимися профессиональными (ПК) и общими (ОК) компетенциями:

ПК 1.6. Сохранять и поддерживать внешнюю, физическую и профессиональную форму.
ОК.10. Использовать в профессиональной деятельности личностные, метапредметные, предметные результаты освоения основной образовательной цели, деятельность подчинённых, программы основного общего образования.

1.5. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

1 год обучения -1/5 класс
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 72 часа;
самостоятельной работы обучающегося 44 часов.

2 год изучения -2/6 класс
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 72 часа;
самостоятельной работы обучающегося 44 часов.

3 год обучения -3/7 класс
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 72 часа;
самостоятельной работы обучающегося 46 часов.

4 год изучения -4/8 класс

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 72 часа;
самостоятельной работы обучающегося 46 часов.

5 год изучения -5/9 класс
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 68 часов;
самостоятельной работы обучающегося 34 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ УПО. 10.02. КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ

2.1.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	**Объем часов**					
	1/5 класс	**2/6 класс**	**3/7 класс**	**4/8 класс**	**5/9 класс**	**итого**
Максимальная учебная нагрузка (всего)	116	116	118	118	102	570
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	72	72	72	72	68	356
в том числе:						
практические занятия	72	72	72	72	68	356
контрольные работы	-	-				
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	44	44	46	46	34	214
Итоговая аттестация в форме	*контрольный урок и комплексный экзамен с дисциплиной «Классический танец*	*контрольный урок и комплексный экзамен с дисциплиной «Классический танец*	*контрольный урок и комплексный экзамен с дисциплиной «Классический танец*	*контрольный урок и комплексный экзамен с дисциплиной «Классический танец*	*контрольный урок и комплексный экзамен с дисциплиной «Классический танец*	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины УПО. 10.02. КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ

Наименование разделов ПМ, МДК и тем	Содержание учебного материала, практические занятия и самостоятельная работа обучающихся	Объем часов Д (М)	Уровень освоения
1	2	3	4
1/5 класс		116	
Раздел 1. «Вводный курс вспомогательных элементов дисциплины классический танец» **Тема 1.1.** **Упражнения для стоп**	**Содержание учебного материала:** 1.Выработка подвижности, эластичности и силы связок стоп, направленные на формирование индивидуального телосложения		
	Практические занятия: 1.Шаги: а) на всей стопе; б) на полупальцах; 2.Сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции; 3.Лежа на спине, круговые движения стопами: вытянуть стопы по VI позиции, сократить по VI позиции, медленно развернуть стопы так, чтобы мизинцы (сокращенная I позиция) коснулись пола, вытянуть стопы по I позиции; 4.Releve на полупальцах по VI позиции у станка.	12	1,2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Повторение профессиональных терминов и закрепление исполнения движений на развитие профессиональных необходимых качеств 2. Работа по закреплению учебной комбинации на развитие природных 3. Работа по освоению учебного материала по видеозаписи балетной гимнастики и гимнастики по системе Б. Князева	8	3
Тема 1.2 **Упражнения на выворотность**	**Содержание учебного материала:** 1.Выработка и укрепление выворотного положения верха и низа ног; 2.Развитие координации.		
	Практические занятия:	12	

	1. Лежа на спине развернуть ноги из VI позиции в I позицию.	3	
	2. «Лягушка»: а) сидя, б) лежа на спине, в) лежа на животе; г) сидя на полу , руки продеть с внутренней стороны голени и, сцепив кисти в «замок», подтянуть стопы к себе, при этом выпрямить корпус, колени максимально отвести от корпуса.	3	
	3. Лёжа на спине, сохраняя выворотность, правая нога занимает выворотное passé , не отрывая колена от пола. Затем вернуться в исходное положение, обе ноги в I позиции, стопы сократить и затем вытянуть;	3	
	4. Лёжа на спине, правая нога занимает выворотное положение passé, сохраняя выворотность, правая нога раскрывается от колена в сторону на 90. Правая нога возвращается в passé и, скользя пальцами по левой ноге, занимает исходное положение в I позицию, стопы сократить, затем стопы вытянуть.	3	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Повторение профессиональных терминов и закрепление исполнения движений на развитие профессиональных необходимых качеств 2. Работа по закреплению учебной комбинации на развитие природных 3. Работа по освоению учебного материала по тренажу по видеозаписи балетной гимнастики и гимнастики по системе Б. Князева	8	3
Тема 1.3 Упражнения на гибкость вперед	**Содержание учебного материала:** 1.Растягивание и укрепление мышц, подготовка корпуса к выполнению хореографического экзерсиса.		

	Практические занятия:	12	1,2
	1.«Складочка» по VI позиции с обхватом руками за стопы;	4	
	2. «Складочка» по I позиции: сидя колени согнуть и подтянуть к груди, стопы в выворотной I позиции, руками удержать стопы, стараясь развести их в стороны. Вытянуть ноги по полу с одновременным наклоном вперед, руки и стопы вытягиваются;	4	
	3.«Страус»: из положения упор-присев(присед, колени вместе, руки опираются около носков снаружи) встать в положение упор, согнувшись (стойка на прямых ногах с опорой руками около носков, тело согнуто в тазобедренных суставах).Сидя на полу, ноги согнуты в коленях, правой рукой взяться за пятку левой ноги, вытянуть ногу в колене вперёд;	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Повторение профессиональных терминов и закрепление исполнения движений на развитие профессиональных необходимых качеств 2. Работа по закреплению учебной комбинации на развитие природных 3. Работа по освоению учебного материала по тренажу по видеозаписи балетной гимнастики и гимнастики по системе Б. Князева	8	3
Тема 1.4. **Развитие гибкости назад**	**Содержание учебного материала:** 1.Растягивание и укрепление мышц, подготовка корпуса к выполнению хореографического экзерсиса.		
	Практические занятия:	12	1,2

	1.«Алёнушка»: стоя на коленях, скручивание корпуса с наклоном вправо назад, правой рукой коснуться левой пятки, и упершись в нее, подать бедра сильно вперед;	4	
	2.Встать в упор на коленях и активно махом прогнуть назад спину. Вернуться в исходное положение, повторить ещё раз;	4	
	3.«Кошка»: встать на колени упор руками в пол, спину прогнуть и голову поднять вверх, затем спину выгнуть, голову опустить вниз;	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Повторение профессиональных терминов и закрепление исполнения движений на развитие профессиональных необходимых качеств 2. Работа по закреплению учебной комбинации на развитие природных	8	3
Тема1.5. **Силовые упражнения для мышц живота и силовые упражнения для мышц спины**	**Содержание учебного материала:** 1.Укрепление мышц корпуса для эффективного исполнения хореографического экзерсиса.		
	Практические занятия:	12	1,2
	1.Лежа на коврике, ноги поднять на 90° (в потолок) и опустить, руки в стороны ладонями вниз;	1	
	2Упражнение на пресс: многократное поднимание и опускание вытянутых ног до 45*; Многократное поднимание и опускание прямого, подтянутого корпуса до положения 90*;	1	
	3.Стойка на лопатках с поддержкой под спину;	1	

	4.«Цифры»: поднять ноги от пола под углом 45* , лежа на спине. Вырисовывать цифры от 1-10 и обратно;	1	
	5.«Самолёт»: из положения лёжа на животе, одновременное подъём и опускание ног и туловища;	1	
	6.«Лодочка»: перекаты на животе вперед и обратно в положении с выгнутой спиной, с поднятыми руками и ногами;	2	
	7.Отжимание от пола (упражнение для мальчиков);	2	
	8.«Берёзка»: лечь на спину, ноги вытянуть вверх прямые, приподняться на лопатках, руки поддерживают спину. Опустить прямые ноги на пол за голову. Вернуть ноги в положение «Берёзка», опустить натянутые ноги на пол. Далее «складочка» достать лбом прямые колени.	3	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Повторение профессиональных терминов и закрепление исполнения движений на развитие профессиональных необходимых качеств 2. Работа по закреплению учебной комбинации на развитие природных данных 3. Работа по освоению учебного материала по видеозаписи балетной гимнастики и гимнастики по системе Б.Князева	6	3
Тема1.6. Упражнения на развитие балетного шага	**Содержание учебного материала:** 1.Увеличение, укрепление балетного шага для эффективного исполнения хореографического экзерсиса.		
	Практические занятия:	12	1,2
	1.Лежа на полу, battements releve lent на 90° по 1 позиции вперед;	2	
	2.Лежа на полу, grand battement jete по 1 позиции вперед;	2	
	3.Лежа на спине battements releve lent двух ног на 90° (в потолок), медленно	2	

	развести ноги в стороны до шпагата, собрать ноги в 1 позицию вверх;		
	4.Сидя на полу широко развести ноги в сторону вперёд животом лечь на пол руки вытянуть вперёд;	2	
	5.Шпагаты: поперечный, на правую, на левую ноги;	2	
	6.Сидя на поперечном «шпагате», повороты тазобедренного сустава до выхода на правый и левый шпагат, наклоны корпуса: вперед направо налево.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Повторение профессиональных терминов и закрепление исполнения движений на развитие профессиональных необходимых качеств 2. Работа по закреплению учебной комбинации на развитие природных 3. Работа по освоению учебного материала по видеозаписи балетной гимнастики и гимнастики по системе Б. Князева	6	3
	Итого	116	
2/6 класс			
Раздел 1. «Партерная балетная гимнастика по системе Б.Князева» **Тема 1.1. Классический экзерсис на полу.**	**Содержание учебного материала:** 1.Развитие профессиональных данных, координации. 2.Подготовка к выполнению классического экзерсиса.		2
	Практические занятия: 1. Повторение профессиональных терминов и закрепление исполнения движений на развитие профессиональных необходимых качеств 2. Работа по закреплению учебной комбинации на развитие природных 3. Работа по освоению учебного материала по видеозаписи балетной гимнастики и гимнастики по системе Б. Князева	7	1.2
	1.Правила соблюдения техники безопасности при выполнении партерной гимнастики;	1	
	2. Лежа на полу, demi и qrand plie;	1	

	3.Battements tendus: с I позиции в сторону, вперёд, назад; с V позиции (в сторону, вперед, назад);	1	
	4.Demi-rond и rond de jambe par terre en dehors и en dedans;	1	
	5.Battements rétirés sur le cou-de-pied, лежа на боку;	1	
	6.Battements releves lents на 45º и на 90º с I и с V позиции в сторону, вперед, назад;	1	
	7.Grands battements jetes с I и V позиции вперед, в сторону, назад;	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: - 1. Повторение профессиональных терминов и закрепление исполнения движений на развитие профессиональных необходимых качеств 2. Работа по закреплению учебной комбинации на развитие природных 3. Работа по освоению учебного материала по видеозаписи балетной гимнастики и гимнастики по системе Б. Князева	6	3
Тема 1.2. Упражнения на выворотность	**Содержание учебного материала:** 1.Выработка и укрепление выворотного положения верха и низа ног. 2.Развитие координации.		
	Практические занятия:	6	1,2
	1.«Лягушка» на животе: отведение и приведение бедра, не отрывая икроножных мышц от пола;	2	
	2.Сидя, без опоры: согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди. Захватить за пятку стопу руками так, чтобы сохранялась I позиция, согнуть-	2	

	разогнуть, поднять и опустить;		
	3.Переход в тазобедренном суставе с левого шпагата на правый через поперечный шпагат, без отрыва от пола тазовых костей.	2	
	Самостоятельная работа: 1. Повторение профессиональных терминов и закрепление исполнения движений на развитие профессиональных необходимых качеств 2. Работа по закреплению учебной комбинации на развитие природных данных 3. Работа по освоению учебного материала по видеозаписи балетной гимнастики и гимнастики по системе Б. Князева	6	3
Тема 1.3. Упражнения на гибкость	**Содержание учебного материала:** 1.Растягивание и укрепление мышц, подготовка корпуса к выполнению хореографического экзерсиса.		
	Практические занятия:	14	1,2
	1.«Складочка» по VI позиции с обхватом рук за стопы;	2	
	2.«Книжка » (вертикальная складка) по I позиции: сидя, колени согнуть и подтянуть к груди, стопы в выворотной I позиции, руками удержать стопы, стараясь развести их в стороны;	2	
	3.«Волна» вперед и обратно, боковая;	2	
	4.«Мостик» с упором на локтях и прогибом на плечевом суставе;	2	
	5.«Корзиночка»: в положении лежа на животе, взяться руками за стопы;	2	

	Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении «мостик»);		
	6.Лежа на полу на животе, махи корпуса назад, прогнув спину. Вернуться в исходное положение и повторить;	2	
	7.«Кошечка-Собачка»: встать на колени, упор руками в пол и проскользить по полу грудью, спину прогнуть и голову поднять вверх, проскользить обратно, спину выгнуть, голову опустить вниз.	2	
	Самостоятельная работа: 1. Повторение профессиональных терминов и закрепление исполнения движений на развитие профессиональных необходимых качеств 2. Работа по закреплению учебной комбинации на развитие природных 3. Работа по освоению учебного материала по видеозаписи балетной гимнастики и гимнастики по системе Б. Князева	8	3
Тема1.4.Силовые упражнения для мышц живота и спины	**Содержание учебного материала:** 1.Укрепление мышц корпуса для эффективного исполнения хореографического экзерсиса.		
	Практические занятия:	9	1,2
	1.«Цифры»: поднять ноги от пола под углом 45*, лежа на спине, вырисовывать цифры от 1-10 и обратно;	1	
	2.«Маятник»: двумя вытянутыми ногами полукруг от пола до пола;	1	

	3.«Книжка»: вертикальная складка в более быстром темпе по I позиции: сидя, колени согнуть и подтянуть к груди, стопы в выворотной I позиции, руками удержать стопы, стараясь развести их в стороны;	1	
	4.«Уголок»: из положения лежа с удержанием до 30 сек.;	1	
	5.Упражнения на мышцы диафрагмы;	1	
	6.«Самолёт»: из положения - лёжа на животе, одновременное подъём и опускание ног и туловища;	1	
	7.«Лодочка»: перекаты на животе вперед и обратно в положении с выгнутой спиной, с поднятыми руками и ногами;	1	
	8.«Солнышко» в упоре лёжа(упражнение для мальчиков): подъем корпуса из положения лежа лицом вниз и удержание корпуса до 30 сек.;	1	
	9.«Планка»: удержание положения в течении 1 мин.	1	
	Самостоятельная работа: 1. Повторение профессиональных терминов и закрепление исполнения движений на развитие профессиональных необходимых качеств 2. Работа по закреплению учебной комбинации на развитие природных данных 3. Работа по освоению учебного материала по видеозаписи балетной гимнастики и гимнастики по системе Б. Князева	4	3
Тема1.5 Упражнения на развитие балетного шага	**Содержание учебного материала:** 1.Увеличение, укрепление балетного шага для эффективного исполнения хореографического экзерсиса.		
	Практические занятия:	8	1,2

	1.Лежа на полу, battements releve lent на 90° по I позиции вперед;	1	
	2.Лежа на полу, grand battement jete по I позиции вперед;	1	
	3.Лежа на спине battements releve lent двух ног на 90° (в потолок), медленно развести ноги в стороны до шпагата, собрать ноги в I позицию вверх;	1	
	4.Сидя на полу широко развести ноги в сторону вперёд животом лечь на пол руки вытянуть вперёд;	1	
	5.Шпагаты: поперечный, на правую, на левую ноги;	2	
	6.Сидя на поперечном «шпагате», повороты тазобедренного сустава до выхода на правый и левый шпагат, наклоны корпуса: вперед, направо, налево.	2	
	Самостоятельная работа: 1. Повторение профессиональных терминов и закрепление исполнения движений на развитие профессиональных необходимых качеств 2. Работа по закреплению учебной комбинации на развитие природных данных 3. Работа по освоению учебного материала по видеозаписи балетной гимнастики и гимнастики по системе Б. Князева	4	3
Раздел 2. « Основы балетно-классического тренажа» **Тема 2.1**	**Содержание учебного материала:** 1.Развитие выворотности, силы и укрепление связок стоп.		

Упражнения для стоп	**Практические занятия:**	16	1,2
	1.Медленное releve на полупальцы и апломб до 30 сек. Во всех позициях: а) на середине; б) с положением ноги на passe(лицом к станку и на середине);	4	
	2.Сидя на полу «plie» с фиксацией рукой стопы в предельно выворотном положении. Сгибание и разгибание ноги как по полу ,так и на 90^0 вместе и поочередно;	4	
	3. Releve на пальцы. Из положения - сидя на пятках. Подняться на пальцы (подъем должен «вывалиться»), перейти на полу - пальцы, опустить пятки на пол. Все сделать в обратном порядке и вернуться в исходное положение;	4	
	4. Releve на пальцы в мягкой обуви у станка.	4	
	Самостоятельная работа: 1. Повторение профессиональных терминов и закрепление исполнения движений на развитие профессиональных необходимых качеств 2. Работа по закреплению учебной комбинации на развитие природных данных 3. Работа по освоению учебного материала по видеозаписи балетной гимнастики и гимнастики по системе Б. Князева	8	3
Тема 2.2. Упражнения на развитие прыжка	**Содержание учебного материала:** 1.Развитие силы ног, стоп, приобретение первоначальных навыков в выполнении прыжка.		
	Практические занятия:	12	1,2

	1.Temps leve saute у палки на двух, на одной ногах;	4	
	2.Pas jete;	4	
	3.«Многоскоки» у палки - мелкие толчковые прыжки с быстрого толчка, основанные на программных элементах классического танца.	4	
	Самостоятельная работа: 1. Повторение профессиональных терминов и закрепление исполнения движений на развитие профессиональных необходимых качеств 2. Работа по закреплению учебной комбинации на развитие природных данных 3. Работа по освоению учебного материала по видеозаписи балетной гимнастики и гимнастики по системе Б. Князева	6	3
	Всего	108	

3/7 класс

Раздел 1. «Партерная балетная гимнастика по системе Б.Князева» **Тема 1.1** **Классический экзерсис на полу.**	**Содержание учебного материала:** 1.Развитие и увеличение профессиональных данных; 2.Подготовка к выполнению классического экзерсиса.		
	Практические занятия:	6	1.2
	1.Правила соблюдения техники безопасности при выполнении тренажа;	1	

	2. Комплекс упражнений, для введения организма в физическую форму после каникул по методике Б. Князева;	1	
	3.Battements tendus: с I позиции в сторону, вперёд, назад; с V позиции (в сторону, вперед, назад);	1	
	4.Battements releves lents на 45º и на 90º с I и с V позиции в сторону, вперед, назад;	1	
	5.Grands battements jetes с I и V позиции с захватом кистью стопы у головы.(вперед, в сторону, назад).	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Повторение профессиональных терминов и закрепление исполнения движений на развитие профессиональных необходимых качеств 2.Работа по закреплению учебной комбинации на развитие природных данных 3.Работа по освоению учебного материала по видеозаписи балетной гимнастики и гимнастики по системе Б. Князева	3	3
Тема 1.2. Упражнения на выворотность	**Содержание учебного материала:** 1.Развитие и увеличение профессиональных данных; 2.Подготовка к выполнению классического экзерсиса.		
	Практические занятия:	6	1.2
	1.Комплекс упражнений, подобранный с индивидуальным учетом физиологических особенностей;	2	
	2. Переход в тазобедренном суставе с левого шпагата на правый через поперечный шпагат без отрыва от пола тазовых костей;	2	

	3.Rond de jambe par terre махом (en dehors и en dedans): из положения сидя, обе ноги вытянуть вперед, промахнуть правой ногой назад полный круг до положения шпагата с левой ноги. Тоже промахнуть обратно.	2	
	Самостоятельная работа: 1. Повторение профессиональных терминов и закрепление исполнения движений на развитие профессиональных необходимых качеств 2.Работа по закреплению учебной комбинации на развитие природных данных 3.Работа по освоению учебного материала по видеозаписи балетной гимнастики и гимнастики по системе Б. Князева	3	3
Тема 1.3. Упражнения на гибкость	**Содержание учебного материала:** 1.Растягивание и укрепление мышц, подготовка корпуса к выполнению хореографического экзерсиса.		
	Практические занятия:	10	1.2
	1. «Книжка » (вертикальная складка) по I позиции: сидя колени согнуть и подтянуть к груди, стопы в выворотной I позиции, руками удержать стопы, стараясь развести их в стороны;	4	
	2. Комплекс упражнений, подобранный с индивидуальным учетом физиологических особенностей;	4	

	3.«Волна» вперед и обратно, боковая; «Мостик» с упором на локтях и прогибом на плечевом суставе.	2	
	Самостоятельная работа: 1. Повторение профессиональных терминов и закрепление исполнения движений на развитие профессиональных необходимых качеств 2. Работа по закреплению учебной комбинации на развитие природных данных 3. Работа по освоению учебного материала по видеозаписи балетной гимнастики и гимнастики по системе Б. Князева	5	3
Тема1.4. **Силовые упражнения для мышц живота и спины**	**Содержание учебного материала:** 1.Укрепление мышц корпуса для эффективного исполнения хореографического экзерсиса.		
	Практические занятия:	18	1.2
	1. «Заноски» лежа на полу: поднять ноги от пола под углом 45^0, лежа на спине. Прорабатываем все заноски, в соответствии с программой классического танца 3 года обучения;	2	
	2.«Маятник»: двумя вытянутыми ногами полукруг от пола до пола;	2	
	3. Battements releves lents на 45° и на 90°, отрывая ногу от балетного станка вперед. 10-30 раз с удержанием до 30 сек.;	2	

	4.Планка: до 1 мин.;	2	
	5.Упражнения на мышцы диафрагмы: для мальчиков-«Солнышко» в упоре лежа;	2	
	6.Подъем корпуса из положения лежа лицом вниз и удержание корпуса до 30 сек.;	2	
	7. Battements releves lents на 45º и на 90º,отрывая ногу от балетного станка назад (подкачки) ;	2	
	8. Подъем корпуса из положения наклон вперед, (одна нога опирается в позе арабеск о стену) от 10-50 раз;	2	
	9.«Хвост скорпиона»: бросок ноги из положения лежа на животе , с касанием противоположной кисти руки.	2	
	Самостоятельная работа: 1. Повторение профессиональных терминов и закрепление исполнения движений на развитие профессиональных необходимых качеств 2. Работа по закреплению учебной комбинации на развитие природных данных 3. Работа по освоению учебного материала по видеозаписи балетной гимнастики и гимнастики по системе Б. Князева	9	3
Раздел 2. «Балетно-классический тренаж»	**Содержание учебного материала:** 1.Выработка подвижности, эластичности и силы связок стоп.		

Тема 2.1 **Силовые упражнения для стоп**	**Практические занятия:**	8	1.2
	1. Медленное releve на полупальцы и апломб до 30 сек. Во всех позициях: а) на середине; б) с положением ноги на passe(лицом к станку и на середине);	2	
	2. Releve на пальцы в мягкой обуви у станка;	2	
	3.Различные переходы на cou -de-pied из V и I позиций;	2	
	4. Различные варианты rond с работой стопы на малой амплитуде движения.	2	
	Самостоятельная работа: 1. Повторение профессиональных терминов и закрепление исполнения движений на развитие профессиональных необходимых качеств 2. Работа по закреплению учебной комбинации на развитие природных данных 3. Работа по освоению учебного материала по видеозаписи балетной гимнастики и гимнастики по системе Б. Князева	4	3
Тема 2.2 **Освоение пространственной координации**	**Содержание учебного материала:** 1.Выработка умения ориентироваться в пространстве, выработка скоординированности.		
	Практические занятия:	6	1.2
	1.Фигурные перестроения на полупальцах и пальцах в различных стилистических и темповых вариантах (вальс, полька, полонез и пр.)	2	
	«Улитка», «Змейка», «Колонна», «Ворота», «Гребень» («Прочёс»);	2	
	2.«Круг», «Восьмерка», «Звёздочки».	2	
	Самостоятельная работа: - разогрев мышечной и дыхательной системы;	3	3

	- повторение фигурных упражнений; -разучивание и повторение терминов классического танца.		
Тема 2.3 Упражнения на развитие прыжка	**Содержание учебного материала:** 1.Развитие силы ног, стоп, приобретение стабильных навыков в выполнении прыжка.		
	Практические занятия	4	1,2
	1.Temps leve saute у палки на двух, на одной ногах;	1	
	2.Pas jete;	1	
	3.«Многоскоки» у палки - мелкие толчковые прыжки с быстрого толчка и многоскоки, основанные на программных элементах классического танца: а) ouverte, ballonne, fermee, б) все виды заносок по данному году обучения, в)pas echappe, temps leve saute	2	
	Самостоятельная работа: 1. Повторение профессиональных терминов и закрепление исполнения движений на развитие профессиональных необходимых качеств 2. Работа по закреплению учебной комбинации на развитие природных данных 3. Работа по освоению учебного материала по видеозаписи балетной гимнастики и гимнастики по системе Б. Князева	2	3
Тема 2.4	**Содержание учебного материала:**		

Упражнения на развитие спины	1.Развитие гибкости и эластичности мышц спины.		
	Практические занятия:	6	1,2
	1. «Березка» лёжа на полу с перегибами под лопаточной частью. Упражнение в парах: лежа на животе, подъем корпуса до 90*. Партнёр придерживает за колени. (50 раз) (руки за головой, ноги в выворотном положении наклоны от лопаток в бок).	2	
	2. «Хвост скорпиона». Бросок ноги из положения лежа на животе, с касанием противоположной кисти руки;	2	
	3.Бросок ноги назад в кольцо с захватом противоположной кистью руки.	2	
	Самостоятельная работа: 1. Повторение профессиональных терминов и закрепление исполнения движений на развитие профессиональных необходимых качеств 2. Работа по закреплению учебной комбинации на развитие природных данных 3. Работа по освоению учебного материала по видеозаписи балетной гимнастики и гимнастики по системе Б. Князева	3	3
Тема 2.5 Упражнения на развитие балетного шага	**Содержание учебного материала:** 1.Увеличение, укрепление балетного шага для эффективного исполнения хореографического экзерсиса.		
	Практические занятия:	8	1,2
	1. Battements releve lent на 90° по I позиции во всех направлениях;	2	

	2.Лежа на боку, battement developpe правой ногой, с сокращенной стопой, захватив её: а) правой рукой; б) левой рукой;	2	
	3.Равновесие с захватом правой рукой голеностопного сустава противоположной ноги: а)вперед; б) в сторону; в) назад;	2	
	4.Шпагат с уровня стула на заднюю поверхность бедра.	2	
	Самостоятельная работа: 1. Повторение профессиональных терминов и закрепление исполнения движений на развитие профессиональных необходимых качеств 2. Работа по закреплению учебной комбинации на развитие природных данных 3. Работа по освоению учебного материала по видеозаписи балетной гимнастики и гимнастики по системе Б. Князева	4	
	Итого	108	

4/8 класс

Раздел 1.«Партерная балетная гимнастика по системе Б.Князева» **Тема 1.1.** **Классический экзерсис на полу.**	**Содержание учебного материала:** 1.Развитие и закрепление профессиональных физических данных для качественного выполнения классического экзерсиса.		
	Практические занятия:	10	1,2
	1.Правила соблюдения техники безопасности при выполнении тренажа;	2	
	2. Комплекс упражнений, для введения организма в физическую форму после каникул по методике Б.Князева;	2	
	3.Battements tendus: комплекс с увеличением объема и темпа;	2	

	4.Battements releves lents на 45º и на 90º с I и с V позиции в сторону, вперед, назад;	2	
	5.Grands battements jetes с I и V позиции с захватом кистью стопы у головы(вперед, в сторону, назад).	2	
	Самостоятельная работа: 1. Повторение профессиональных терминов и закрепление исполнения движений на развитие профессиональных необходимых качеств 2. Работа по закреплению учебной комбинации на развитие природных данных 3. Работа по освоению учебного материала по тренажу по видеозаписи балетной гимнастики и гимнастики по системе Б. Князева	6	3
Тема 1.2. Упражнения на выворотность	**Содержание учебного материала:** 1.Развитие и увеличение профессиональных данных; 2.Подготовка к выполнению классического экзерсиса.		
	Практические занятия:	6	1,2
	1. Переход в тазобедренном суставе с левого шпагата на правый через поперечный шпагат ,без отрыва от пола тазовых костей.	2	
	2.Rond de jambe par terre махом (en dehors и en dedans): из положения сидя, обе ноги вытянуть вперед, промахнуть правой ногой назад полный круг до положения шпагата с левой ноги. Также промахнуть обратно.	2	

	3. Grand rond с последующим fouettes, сидя на полу: промахнуть правой ногой назад полный круг до положения шпагата с левой ноги. Затем исполнить переход fouettes в тазобедренном суставе с левого шпагата на правый через поперечный шпагат , без отрыва от пола тазовых костей.	2	
	Самостоятельная работа: 1. Повторение профессиональных терминов и закрепление исполнения движений на развитие профессиональных необходимых качеств 2. Работа по закреплению учебной комбинации на развитие природных данных 3. Работа по освоению учебного материала по видеозаписи балетной гимнастики и гимнастики по системе Б. Князева	2	
Тема 1.3. Упражнения на супинацию-пронацию	**Содержание учебного материала:** 1.Развитие большей возможности подвижности плечевого и голеностопного суставов, а также тазобедренного сустава -выворотности.		
	Практические занятия:	6	1,2
	1.Супинация –пронация ноги на 45-90^0, а также при захвате рукой на уровне головы;	2	
	2.Поворот-fouettes с ногой лежащей на палке, с пронацией работающей ноги на основных фазах движения;	2	
	3.Работа над эластичностью плечевого сустава: прокрутки, складка с касанием рук пола за головой (руки в замке за спиной).	2	
	Самостоятельная работа:	2	3

	1. Повторение профессиональных терминов и закрепление исполнения движений на развитие профессиональных необходимых качеств 2. Работа по закреплению учебной комбинации на развитие природных данных 3. Работа по освоению учебного материала по видеозаписи балетной гимнастики и гимнастики по системе Б. Князева		
Тема1.4. **Силовые упражнения для мышц живота**	**Содержание учебного материала:** 1.Укрепление мышц корпуса для эффективного исполнения хореографического экзерсиса.		
	Практические занятия:	10	2
	1.Упражнения на нижний отдел пресса («Цифры», заноски под углом 45*);	2	
	2.Упражнения на косые мышцы пресса;	2	
	3.Упражнения на мышцы диафрагмы;	2	
	4.«Планка» - удержание положения до 1.5 мин.;	2	
	5.«Солнышко»:упражнения на мышцы плечевого пояса для мальчиков в упоре лежа.	2	
	Самостоятельная работа: - разогрев мышечной и дыхательной системы; - упражнения на полу, у палки для растягивания мышц и укрепления связок; - разучивание и повторение терминов классического танца.	6	3

Тема 1.5. Силовые упражнения для мышц спины	**Содержание учебного материала:** 1.Развитие гибкости, эластичности и силы мышц спины.		
	Практические занятия:	6	2
	1.Подъем корпуса из положения лежа лицом вниз и удержание корпуса до 30 сек. с последующим port de bras;	2	
	2. Бросок ноги в кольцо (с захватом голеностопа рукой);	2	
	3. Подъем корпуса из положения наклон вперед, (одна нога опирается в позе арабеск о стену) с последующим удержанием корпуса параллельно полу.	2	
	Самостоятельная работа: - разогрев мышечной и дыхательной системы; -упражнения на полу и у станка для растягивания мышц, укрепление связок; -разучивание и повторение терминов классического танца.	2	3
Тема1.6. Упражнения на развитие балетного шага	**Содержание учебного материала:** 1.Увеличение, укрепление балетного шага для эффективного исполнения хореографического экзерсиса.		
	Практические занятия:	4	2
	1.Шпагаты: поперечный на правую, на левую ноги со стула;	2	
	2.Сидя на поперечном «шпагате», повороты тазобедренного сустава до выхода на правый и левый шпагат;	2	

	Самостоятельная работа: 1. Повторение профессиональных терминов и закрепление исполнения движений на развитие профессиональных необходимых качеств 2. Работа по закреплению учебной комбинации на развитие природных данных 3. Работа по освоению учебного материала по видеозаписи балетной гимнастики и гимнастики по системе Б. Князева	2	3
Раздел 2.«Балетно-классический тренаж» **Тема 2.1Упражнения для укрепления голеностопного сустава**	**Содержание учебного материала:** 1.Укрепление эластичности, силы стоп.		
	Практические занятия:	8	2
	1.“Птичка”: элементы работы стопы на отведение-приведение с балетной резиной;	2	
	2. «Ползунок»: упражнения на цепкость пальцев стопы и укрепление лотеральных мышц стопы;	2	
	3. Releve на пальцы в мягкой обуви;	2	
	4. «Ступенька»: releve из отрицательного угла на полупальцы на возвышенность.	2	
	Самостоятельная работа: 1. Повторение профессиональных терминов и закрепление исполнения движений на развитие профессиональных необходимых качеств 2. Работа по закреплению учебной комбинации на развитие природных данных 3. Работа по освоению учебного материала по видеозаписи балетной	4	3

	гимнастики и гимнастики по системе Б. Князева		
Тема 2.2 Упражнения на развитие равновесия и устойчивости	**Содержание учебного материала:** 1.Развитие умения сохранять подтянутый и собранный корпус в равновесном состоянии.		
	Практические занятия:	4	2
	1.Стоя на колене, releves lents на 45º и на 90º в сторону, вперед, назад;	2	
	2. rond на на 45º и на 90º (en dehors и en dedans).	2	
	Самостоятельная работа: - разогрев мышечной и дыхательной системы; - упражнения на полу, у палки для растягивания мышц и укрепления связок; - разучивание и повторение терминов классического танца.	2	3
Тема 2.3 Упражнения на развитие прыжка	**Содержание учебного материала:** 1.Развитие силы ног, стоп, приобретение стабильных навыков в выполнении прыжка.		
	Практические занятия:	4	1,2
	1.Temps leve saute у палки на двух, на одной ногах; 2.Pas jete;	2	

	3. «Многоскоки» у палки -мелкие толчковые прыжки с быстрого толчка и многоскоки, основанные на программных элементах классического танца: а) ouverte, ballonne,fermee, б) все виды заносок по данному году обучения; в) pas echappe, temps leve saute	2	
	Самостоятельная работа: 1. Повторение профессиональных терминов и закрепление исполнения движений на развитие профессиональных необходимых качеств 2. Работа по закреплению учебной комбинации на развитие природных данных 3. Работа по освоению учебного материала по видеозаписи балетной гимнастики и гимнастики по системе Б. Князева	2	3
Тема 2.4 Элементы на развитие координации	**Содержание учебного материала:** 1.Развитие согласования движений различных частей тела.		
	Практические занятия:	4	2
	1.Сложные темпо-ритмические комбинации у палки, на середине, основанные на программе классического танца данного года обучения; 2.Комбинации на изменение траектории движения, основанные на программе классического танца данного года обучения;	2	
	3.Сложные темпо-ритмические комбинации на пальцах и в разделе allegro, основанные на программе классического танца данного года обучения.	2	

	Самостоятельная работа: 1. Повторение профессиональных терминов и закрепление исполнения движений на развитие профессиональных необходимых качеств 2. Работа по закреплению учебной комбинации на развитие природных данных 3. Работа по освоению учебного материала по видеозаписи балетной гимнастики и гимнастики по системе Б. Князева	4	3
Тема 2.5. **Развитие устойчивости**	**Содержание учебного материала:** 1.Развитие умения сохранять подтянутый и собранный корпус в равновесном состоянии.		
	Практические занятия:	4	2
	1. Развитие баланса, (16 тактов) . с изменением положения корпуса и позы, сохраняя апломб	2	
	2.Releve с различным положением работающей ноги (cou-de-pied, arabesques) с последующей длительной фиксацией позы на полупальцах.	2	
	Самостоятельная работа: 1. Повторение профессиональных терминов и закрепление исполнения движений на развитие профессиональных необходимых качеств 2. Работа по закреплению учебной комбинации на развитие природных данных 3. Работа по освоению учебного материала по видеозаписи балетной гимнастики и гимнастики по системе Б. Князева	2	3

Тема 2.6 **Развитие эластичности и мягкости корпуса**	**Содержание учебного материала:** 1.Развитие большей возможности подвижности плечевого сустава.		
	Практические занятия:	6	2
	1.Работа над эластичностью плечевого сустава: прокрутки плечевого сустава вперед и назад полный круг через голову; 2. Касание рук, сцепленных за спиной, в складке о пол;	2	
	3. «Волны» корпусом и отдельно руками; 4. Различные port de bras в корпусе, основанные на программных элементах классического танца.	4	
	Самостоятельная работа: 1. Повторение профессиональных терминов и закрепление исполнения движений на развитие профессиональных необходимых качеств 2. Работа по закреплению учебной комбинации на развитие природных данных 3. Работа по освоению учебного материала по видеозаписи балетной гимнастики и гимнастики по системе Б. Князева	4	3
	Итого	108	

5/9 класс

Раздел 1. «Партерная гимнастика по системе Б. Князева» **Тема 1.1.** **Экзерсис на полу.**	**Содержание учебного материала:** 1.Развитие и закрепление профессиональных физических данных для качественного выполнения классического экзерсиса.		
	Практические занятия:	6	2
	1.Правила соблюдения техники безопасности при выполнении тренажа;	2	
	2. Комплекс упражнений, для введения организма в физическую форму после каникул, по методике Б. Князева;	2	
	3.Комплекс на развитие выворотности с учётом индивидуальных анатомо-физиологических особенностей.	2	
	Самостоятельная работа: 1. Повторение профессиональных терминов и закрепление исполнения движений на развитие профессиональных необходимых качеств 2. Работа по закреплению учебной комбинации на развитие природных данных 3. Работа по освоению учебного материала по видеозаписи балетной гимнастики и гимнастики по системе Б. Князева	2	3
Тема 1.2. Упражнения на развитие тазобедренного сустава	**Содержание учебного материала:** 1.Развитие большей возможности подвижности тазобедренного сустава для разработки выворотности.		
	Практические занятия:	6	2
	1. Переход в тазобедренном суставе с левого шпагата на правый через поперечный шпагат ,без отрыва от пола тазовых костей;	2	

	2.Rond de jambe par terre махом (en dehors и en dedans): из положения сидя ,обе ноги вытянуть вперед, промахнуть правой ногой назад полный круг до положения шпагата с левой ноги. Тоже промахнуть обратно;	2	
	3. Grand rond с последующим fouettes, сидя на полу: промахнуть правой ногой назад полный круг до положения шпагата с левой ноги. Затем исполнить переход fouettes в тазобедренном суставе с левого шпагата на правый через поперечный шпагат, без отрыва от пола тазовых костей.	2	
	Самостоятельная работа: 1. Повторение профессиональных терминов и закрепление исполнения движений на развитие профессиональных необходимых качеств 2. Работа по закреплению учебной комбинации на развитие природных данных 3. Работа по освоению учебного материала по видеозаписи балетной гимнастики и гимнастики по системе Б. Князева	2	3
Тема 1.3. Упражнения на супинацию пронацию	**Содержание учебного материала:** 1.Развитие большей возможности подвижности плечевого и голеностопного суставов, а также тазобедренного сустава для разработки –выворотности.		
	Практические занятия:	6	1,2
	1.Супинация –пронация ноги на 45-90^0, а также при захвате рукой на уровне головы;	2	
	2.Поворот-fouettes с ногой ,лежащей на палке ,с пронацией работающей ноги на основных фазах движения;	2	

	3.Работа над эластичностью плечевого сустава: прокрутки, складка с касанием рук пола за головой (руки в замке за спиной).	2	
	Самостоятельная работа: 1. Повторение профессиональных терминов и закрепление исполнения движений на развитие профессиональных необходимых качеств 2. Работа по закреплению учебной комбинации на развитие природных данных 3. Работа по освоению учебного материала по видеозаписи балетной гимнастики и гимнастики по системе Б. Князева	2	3
Тема1.4.Силовые упражнения для мышц живота	**Содержание учебного материала:** 1.Укрепление мышц корпуса для эффективного исполнения хореографического экзерсиса.		
	Практические занятия:	10	2
	1.«Цифры»: упражнения на нижний отдел пресса, заноски под углом 45*;	2	
	2.Упражнения на косые мышцы пресса;	2	
	3.Упражнения на мышцы диафрагмы;	2	
	4.«Планка»: удержание положения до 1.5 мин.;	2	
	5.«Солнышко»: упражнения на мышцы плечевого пояса в упоре лёжа для мальчиков.	2	

	Самостоятельная работа: 1. Повторение профессиональных терминов и закрепление исполнения движений на развитие профессиональных необходимых качеств 2. Работа по закреплению учебной комбинации на развитие природных данных 3. Работа по освоению учебного материала по видеозаписи балетной гимнастики и гимнастики по системе Б. Князева	6	3
Тема 1.5. **Силовые упражнения для мышц спины**	**Содержание учебного материала:** 1.Укрепление мышц корпуса для эффективного исполнения хореографического экзерсиса.		
	Практические занятия:	6	
	1.Подъем корпуса из положения лежа лицом вниз и удержание корпуса до 30 сек. с последующим port de bras;	2	
	2. Бросок ноги в кольцо с захватом голеностопа рукой;	2	
	3. Подъем корпуса из положения наклон вперед, (одна нога опирается в позе арабеск о стену), с последующим удержанием корпуса параллельно полу.	2	
	Самостоятельная работа: - разогрев мышечной и дыхательной системы; -упражнения на полу и у станка для растягивания мышц, укрепление связок;	4	

	-разучивание и повторение терминов классического танца.		
Раздел 2. «Балетный тренаж» **Тема 2.1** **Упражнения для укрепления голеностопного сустава**	**Содержание учебного материала:** 1.Укрепление эластичности, силы стоп.		
	Практические занятия: 1.«Птичка»: элементы работы стопы на отведение-приведение с балетной резиной;	8 2	2
	2. «Ползунок»: упражнения на цепкость пальцев ноги и укрепление лотеральных мышц стопы; 3. Releve на пальцы в мягкой обуви;	4	
	4. «Ступенька»: releve из отрицательного угла на полупальцы на возвышенность.	2	
	Самостоятельная работа: 1. Повторение профессиональных терминов и закрепление исполнения движений на развитие профессиональных необходимых качеств 2. Работа по закреплению учебной комбинации на развитие природных данных 3. Работа по освоению учебного материала по видеозаписи балетной гимнастики и гимнастики по системе Б. Князева	4	3
Тема 2.2 **Упражнения на развитие равновесия и устойчивости**	**Содержание учебного материала:** 1.Развитие умения сохранять подтянутый и собранный корпус в равновесном состоянии.		
	Практические работы:	4	2
	1.Стоя на колене, releves lents на 45º и на 90º в сторону, вперед, назад;	2	

	2. Rond на на 45º и на 90º (en dehors и en dedans)	2	
	Самостоятельная работа: 1. Повторение профессиональных терминов и закрепление исполнения движений на развитие профессиональных необходимых качеств 2. Работа по закреплению учебной комбинации на развитие природных данных 3. Работа по освоению учебного материала по видеозаписи балетной гимнастики и гимнастики по системе Б. Князева	2	3
Тема 2.3 Упражнения на развитие прыжка	**Содержание учебного материала:** 1.Развитие силы ног, стоп, приобретение стабильных навыков в выполнении прыжка.		
	Практические занятия:	6	2
	1. «Многоскоки» у палки - мелкие толчковые прыжки с быстрого толчка и многоскоки, основанные на программных элементах классического танца; а) ouverte, ballonne, fermee; б) все виды заносок по данному году обучения; в) pas echappe, temps leve saute,pas jete;	3	
	2.Элементы комплекса по развитию прыжка по методике М.Габовича.	3	

	Самостоятельная работа: 1. Повторение профессиональных терминов и закрепление исполнения движений на развитие профессиональных необходимых качеств 2. Работа по закреплению учебной комбинации на развитие природных данных 3. Работа по освоению учебного материала по видеозаписи балетной гимнастики и гимнастики по системе Б. Князева	4	3
Тема 2.4 Элементы на развитие координации	**Содержание учебного материала:** 1.Развитие согласования движений различных частей тела.		
	Практические занятия:	8	2
	1. Сложные темпо-ритмические комбинации у палки на середине, основанные на.программе классического танца данного года обучения; 2.Комбинации на изменение траектории движения, основанные на программе классического танца данного года обучения; 3. Сложные темпо-ритмические комбинации на пальцах и в разделе allegro, основанные на программе классического танца данного года обучения.	2 3 3	
	Самостоятельная работа: 1. Повторение профессиональных терминов и закрепление исполнения движений на развитие профессиональных необходимых качеств 2. Работа по закреплению учебной комбинации на развитие природных данных	4	3

	3. Работа по освоению учебного материала по видеозаписи балетной гимнастики и гимнастики по системе Б. Князева		
Тема2.6 Развитие эластичности и мягкости корпуса	**Содержание учебного материала:** 1.Развитие большей возможности подвижности плечевого сустава.		
	Практические занятия:	8	2
	1.Работа над эластичностью плечевого сустава: прокрутки плечевого сустава вперед и назад ,полный круг через голову;	2	
	2.Касание рук о пол, сцепленных за спиной, в складке;	2	
	3.«Волны» корпусом и отдельно руками;	2	
	4.Различные port de bras в корпусе, основанные на программных элементах классического танца.	2	
	Самостоятельная работа: 1. Повторение профессиональных терминов и закрепление исполнения движений на развитие профессиональных необходимых качеств 2. Работа по закреплению учебной комбинации на развитие природных данных 3. Работа по освоению учебного материала по видеозаписи балетной гимнастики и гимнастики по системе Б. Князева	4	3
Итого		102	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
- продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач (проект-метод)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ УПО 10.02. КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Учебное занятие проходит в учебном кабинете - балетный зал;

Оборудование учебного кабинета:

- балетные залы площадью не менее 75 квадратных метров (14-20 обучающихся), имеющие пригодные для танца полы (деревянные или специализированные пластиковое (линолеумное покрытие)

-балетные станки (палки) длиной не менее 25 погонных метров вдоль трех стен, зеркала размером 7х2 метров

-учебный театр площадью не менее 100 квадратных метров, по оснащенности приближенный по одной стене к условиям профессионального театра.

Библиотека и читальный зал.

Технические средства обучения:

- музыкальные инструменты (рояли, пианино);

- костюмерная, располагающая необходимым количеством костюмов для учебных занятий, репетиционного процесса, сценических выступлений и необходимым реквизитом.

Раздевалка и душевые для обучающихся и преподавателей.

Учебные занятия во время дистанционного обучения проводятся на электронных образовательных платформах (Дневник.ру, Sferum.ru , коммуникационные сервисы социальной сети «ВКонтакте», мессенджеры (Сферум), облачные сервисы Яндекс, Mail).

3.2.ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Основная литература:

1.Альберт Г. Г. Александр Пушкин. Школа классического танца, 2021г.

2. Балет XX век. Страницы истории хореографического искусства России XX века по материалам журнала "Балет". - М.: Редакция журнала

"Балет", Студия "Мохин Дизайн", 2016. - 440 с.
3. Ванслов, В. Статьи о балете / В. Ванслов. - М.: Музыка, 2016. - 192 с.
4. Тарасов Н. И. Классический танец. Школа мужского исполнительства, 2021г.
5. Ильичева, Марина "Тщетная предосторожность" в Петербурге / Марина Ильичева. - М.: Академия Русского балета им. А.Я.Вагановой, 2017. - 288 с.
6. Королева, Э. Спектакль. Балетмейстер. Танцовщик / Э. Королева. - М.: Литература артистикэ, 2016. - 164 с.
7. Ленинградское хореографическое училище имени А. Я. Вагановой. 1738 - 1988. - М.: Музыка, 2016. - 160 с.
8. Мориц В. Э., Тарасов Н. И., Чекрыгин А. И. Методика классического тренажа, 2021г.
9. Меднис Н. В., Ткаченко С. Г. Введение в классический танец, 2021г.
10. Аттиков А. М. Классический танец. Новые горизонты, 2021г.

Дополнительная литература:

1 . Образы балета. - М.: Изобразительное искусство, 2017. - 126 с.
2. Петров, О. Русская балетная критика конца XVIII - первой половины XIX века / О. Петров. - М.: Искусство, 2016. - 320 с.

3. Рассел, Джесси Русский балет Дягилева / Джесси Рассел. - М.: VSD, 2017. - 192 с.
4.Романы без слов. Достоевский на петербургской балетной сцене. - М.: Балтийские сезоны, 2017. - 240 с.
5. Театр оперы и балета имени С. М. Кирова. - М.: Музыка, 2017. - 160 с.
6. Тейдер, В. Александр Лапаури / В. Тейдер. - М.: Искусство, 2017. - 220 с.

Интернет ресурсы:

- федеральная государственная информационная система Национальной электронной библиотеки НЭБ
- balletacademy.ru
- http://www.vaganova.ru
- http://www.gitis.net

4. 0. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ УПО. 10.02. КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ

4.1. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем проведения контрольных уроков, экзаменов, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
Знания: - 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; **Умения:** - развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателях физической подготовленности в рамках ИОП в ОИ по специальности Искусство балета; - установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей	Контрольный урок и экзамен Практические занятия. Наблюдение во время практических занятий. Дистанционное обучение: -видеоматериалы; -контрольные работы.

4.2.КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ УПО. 10.02. КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ

Результаты (освоенные профессиональные компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ПК 1.6 Сохранять и поддерживать внешнюю, физическую и профессиональную форму.	Владеет базовыми знаниями и методами хореографического тренажа. Владеет особенностями постановки корпуса, рук, ног и головы, танцевальных комбинаций в различных видах танца, владеет различными приемами исполнения поз, прыжков, вращений, поддержек, постоянно читает специальную литературу по профессии; Ставит цели дальнейшего профессионального роста и развития в сфере хореографического искусства.	Контрольный урок и экзамен Практические занятия. Наблюдение во время практических занятий. Дистанционное обучение: -видеоматериалы; -контрольные работы.
Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК10.Использование в профессиональной деятельности личностные, метапредметные, предметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования.	Демонстрирует приобретенные навыки и умения на практических занятиях. Активно использует практические знания в рамках профессиональной деятельности. Владеет профессиональной терминологией, этикетной лексикой, нормами литературного языка. Умеет ясно, четко, логично и грамотно излагать собственные размышления, делать умозаключения и выводы. Способность оценивать собственное обучение и определять потребность в обучении для его продолжения.	Контрольный урок и экзамен Практические занятия. Наблюдение во время практических занятий. Дистанционное обучение: -видеоматериалы; -контрольные работы.

5. ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ДОПОЛНЕНИЙ И ИЗМЕНЕНИЙ В РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ УПО. 10.02. КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ

№ изменения	Номера изменённых		№ протокола /подпись ПЦК	Дата ввода изменений
	страниц	пунктов		