

**Дистанционное  
обучение  
в ДОПОЛНИТЕЛЬНОМ  
образовании**

**Образцовый ансамбль народного танца  
"Иремель"**

**детское объединение  
"Народный танец"**

**МАУ ДО "Дворец творчества" МР Учалинский район РБ**

**педагоги дополнительного образования:**

**Каримов Фанис Фасихович,  
Каримова Гулия Ишдавлетовна**

# Урок: «ОСНОВЫ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА»

*Задачи:*

- 1. Отработка элементов классического танца.*
- 2. Укрепление опорно-двигательного аппарата.*



**Каждый урок по хореографии  
традиционно начинают  
с поклона педагогу и концертмейстеру.  
Поклон является не только приветствием,  
он мобилизует внимание,  
концентрирует обучающихся  
на предстоящее занятие.**

**Классический танец  
является основой хореографии.  
Занятия классическим танцем  
позволяют развить гибкость, координацию движений,  
укрепить опорно-двигательный аппарат,  
а также учат управлять своим телом.**

**Позиции в танцах – это основное положение тела,  
рук и ног,  
из которого начинается совершаться  
большинство движений.**

## «Основные позиции рук».



### Подготовительная.

*Постановка рук начинается с подготовительного положения.*

*Руки опущены вниз перед корпусом, но не соприкасаются с ним.*

*Локти направлены в стороны, округлены в локтевом и лучезапястном суставах, образуя овал.*

*Кисти рук закруглены и почти соприкасаются.*

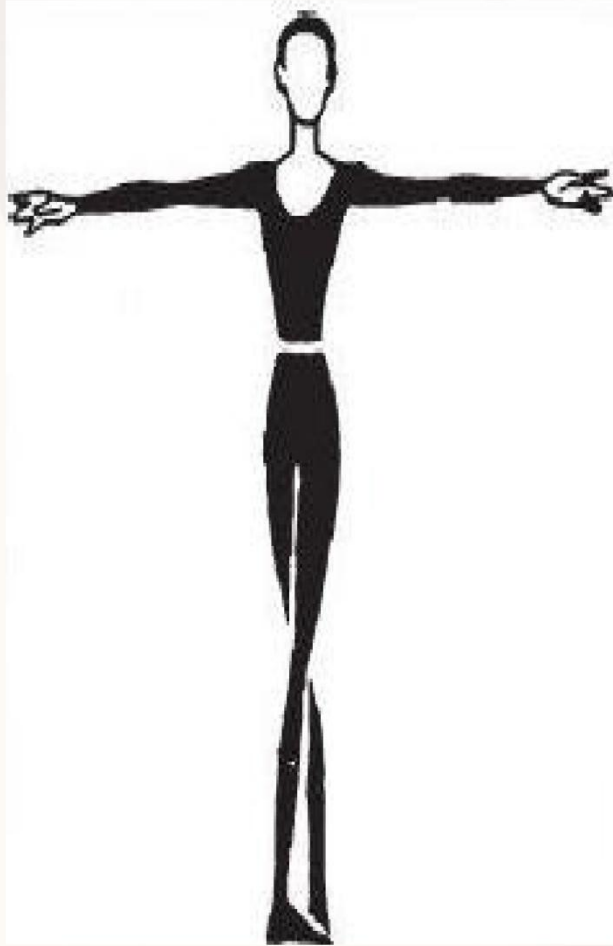
*Ладони направлены вверх.*





### I (первая).

*Руки подняты перед корпусом  
на уровне диафрагмы,  
чуть согнуты в локтях, образуя овал.  
Ладони обращены к себе.  
Локти и пальцы на одном уровне.  
Плечи опущены,  
кисти рук приближены друг к другу,  
но не соприкасаются.*



## II – вторая.

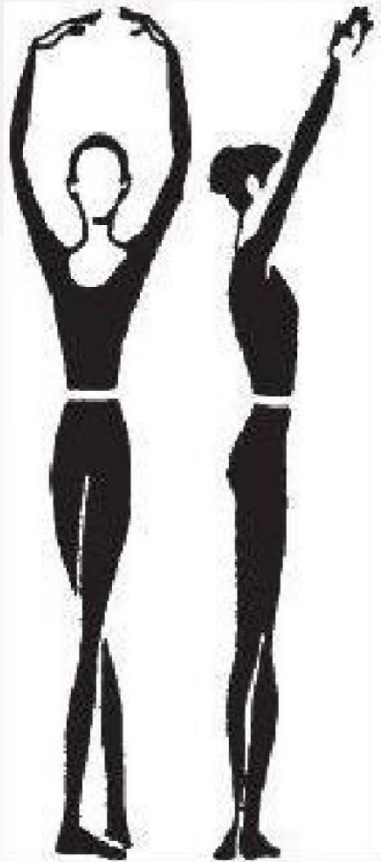
*Руки раскрыты в стороны  
на высоте плеч.*

*Плечи, локти и кисти находятся  
на одном уровне.*

*Локти обращены назад,  
линия рук дугообразная,  
ладони повернуты к зрителю.*

*Положение пальцев такое же,  
как в подготовительном положении и  
первой позиции.*





### III – третья.

*Руки подняты вверх  
с округлыми локтями.*

*Кисти (ладонями вниз) сближены,  
но не соприкасаются и  
должны быть видимы  
без поднимания головы.*

### **Battement tendu** (батман тандю)

– вытянутый (положение ноги на носок вперёд, в сторону, назад).

Сгибание и разгибание стопы скольжением по полу до положения ноги на носок.

Выполняется из первой или пятой позиции по трём направлениям – вперёд, в сторону, назад.

Центр тяжести корпуса удерживать на опорной ноге.

Развивает силу и легкость ног, вырабатывает эластичность голеностопного сустава, подвижность стопы, устойчивость.



### Battement tendu jete (батман тандю жете)

Небольшие чёткие взмахи ногой в положении книзу и возвращение в исходное положение через батман тандю.

Выполняется по первой или пятой позиции

по трём направлениям – вперёд - книзу, в сторону – книзу, назад – книзу.

Развивает силу мышц, легкость ног, подвижность стопы, устойчивость.





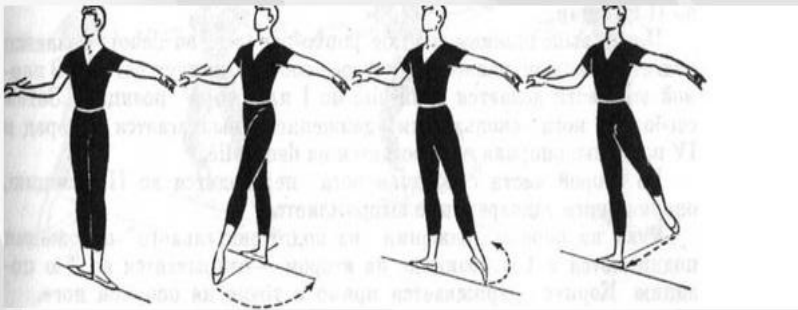
## Rond de jambe parterre (ронд де жамб партер) –

круговое движения носком по полу/

Движение выполняется вперёд – ан деор и движение выполняется назад – ан де дан.

Из первой позиции скользящее движение вперёд на носок (батман тандю), сохраняя предельную «выворотность» и натянутость ног, переводится скольжением во вторую позицию до положения правая в сторону на носок, затем, сохраняя «выворотность» и натянутость, проводится назад носок (батман тандю) и возвращается скольжением в исходную позицию.

Комбинации движений направлены на развитие выразительной подвижности тазобедренного сустава.



## Прыжки

ECHAPPE (эшаппе) – прыжок с раскрытием ног во вторую позицию и собиранием из второй в пятую.

CHANGEMENT DE PIEDS (шажман де пье) – прыжок с переменной ног в воздухе (в пятой позиции).

SAUTE [cote] - прыжок классического танца с двух ног на две ноги по I, II, IV и V позициям.

GLISSADE [глиссад] - маленький прыжок с продвижением вслед за вытянутым носком ноги, скользящим по полу.

ASSEMBLE [асамбле] - прыжок с одной ноги на две, выполняется с отведением ноги в заданном направлении и собиранием ног во время прыжка вместе в V позицию.

### **Завершающая часть урока.**

Необходимо, чтобы организм обучающихся  
после напряженной работы  
окончательно пришел в состояние покоя.



Изучение основ классического танца - процесс сложный,  
требующий от обучающихся постоянного *труда, внимания, памяти, воли.*

Методика проведения урока классического танца всегда складывается:  
из структуры урока, его длительности,  
принципа составления комбинаций,  
условий для проведения занятий,  
подведения итогов.

В начале урока перед обучающимися  
*детского объединения «Народный танец»*

были поставлены задачи:

отработка элементов классического танца

и укрепление опорно-двигательного аппарата.

С поставленными задачами обучающиеся справились.

**Спасибо за внимание.**

Всем крепкого здоровья, хорошего настроения,  
музыки в душе , вдохновения и жизни лёгкой как танец.