# Тема: Классический танец

### Классический танец является основой хореографического искусства

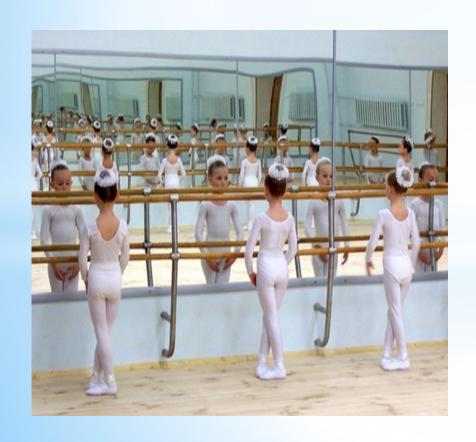
### Занятия классическим танцем

- знакомят с хореографической терминологией и историей развития балета,
- воспитывают музыкальность, позволяют развить чувство ритма, гибкость, координацию движений, навыки ориентации в пространстве, укрепить опорно-двигательный аппарат,
- способствуют развитию выносливости, физическому и интеллектуальному развитию, а также учат управлять своим телом.

Каждый урок по классическому танцу традиционно начинают с поклона-приветствия и заканчивают поклоном-прощанием.

## Фундаментом в классическом танце являетсяэкзерсис - комплекс тренировочных упражнений:

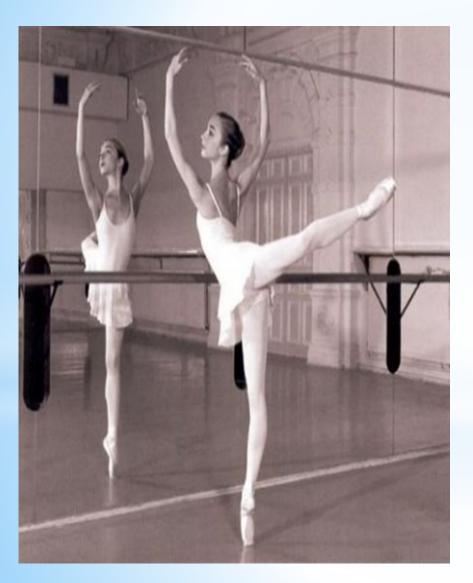
- 1. экзерсис у станка (у опоры)
  - 2. экзерсис на середине зала
    - 3. экзерсис на пальцах





## Экзерсис у станка -

изучение и выполнение комплекса упражнений лицом и боком к станку.



#### Экзерсис у станка необходим для:

- разогрева костно-мышечного аппарата,
- выработки правильной постановки корпуса,
- устойчивости,
- выворотности,
- силы и эластичности суставносвязочного аппарата,
- подготовки всего организма к дальнейшим физическим нагрузкам.

## Экзерсис на середине зала:

#### Адажио - Adagio

(в переводе с итальянского-медленно)

Элементы, движения, комбинации классического танца, которые помогают вырабатывать устойчивость, координацию движений, ориентацию в пространстве, пластичность, силу, выносливость, выразительность, а так же гармоничное слияние движений с музыкой.

#### Аллегро – Allegro

(в переводе с итальянского-быстро)

Быстрая часть урока, прыжки. Прыжок важнейшая часть в танцевальном искусстве. Именно Allegro дает танцу необходимую грациозность, виртуозность и легкость.

#### Вращения и повороты

Являются одним из выразительных средств классического танца. Правильность исполнения поворотов и вращений совершенствует и обогащает исполнительское мастерство танцора.

## Экзерсис на пальцах – совершенствование исполнительской техники танцора на пуантах.

Экзерсис на пальцах выполняется сначала у опоры, а затем на середине зала.



## Итог урока Контрольные вопросы**:**

- 1. Продолжите предложение -
- Классический танец является...
  - 2. Что такое экзерсис?
- **3.** На какие три группы делится экзерсис в классическом танце?
- 4. С чего начинается урок классического танца?
- 5. Чем заканчивается урок классического танца?
  - **6.** Продолжите предложение Экзерсис у станка это...
- 7. Какие три части включает в себя экзерсис на середине зала?
  - 8. Что такое экзерсис на пальцах?