Allegro (прыжки) - одно из основных движений и наиболее трудный раздел урока классического танца. Они изучаются после того, как уже выработаны сила, эластичность и выворотность ног в demi pile, а также правильно поставлен корпус. Они разнообразны по виду и исполняются в разных темпах.

Прыжки делятся на две основные группы. В первой группе – прыжки воздушные: для такого прыжка танцующий должен сообщить движению большую силу, должен замереть в воздухе. Во второй группе - движения, которые нельзя сделать не отрываясь от земли, они не устремлены вверх, а, как ползучие растения, стелятся по земле.

К таким партерным прыжкам относятся: pas glissade, pas de basque и jete en tournant в исполнение первой своей части.

Воздушные прыжки в свою очередь подразделяются на четыре вида:

1. Прыжки с двух ног на две, среди них: changement de pied, echappe, assemble, sissonne fermee, sissonne foundu, sissonne tombee, pas de chat, chasse, cabriole fermee, jete ferme fondu.
2. Прыжки с двух ног на одну, к ним относятся: sissonne ouverte, ballonne, rond de jambe en l air sauté, emboote.
3. Прыжки с одной ноги на другую: jete passé, jete на attitude
4. Прыжки комбинированные, по своей структуре состоящие из нескольких элементов.

Прыжки воздушные могут быть малые и большие, но, независимо от их степени, отрыв танцующего от пола должен быть всегда виден. При изучении прыжков следует обращать особое внимание на развитие баллона, то есть способности задерживаться в воздухе в определенной позе. Для этого необходимо достигать предельной точки прыжка, что помогает "повисать" в воздухе. Баллон особенно эффектен у танцовщиц и танцовщиков с большим прыжком.

*Цели урока:*

1. Закрепить программный материал VI класса, на основе прыжковой техники
2. Закрепить, выработать у учащихся специальные умения и навыки двигательной активности, развивающие природные данные необходимые для успешного освоения классического танца
3. Освоить пластичное и точное исполнение прыжковой техники
4. Выработать свободное и выразительное исполнения движений

*Задачи:*

1. Развить мышечно-связочный аппарат и профессиональные данные
2. Выработать силу ног в allegro, выносливость
3. Улучшить осанку и координацию движений.
4. Изучить прыжки с различными приемами, продвижением и задержанием позы
5. Достичь техничное исполнения, без напряжения в руках и шеи
6. Расширить индивидуальные, осознанные, исполнительские возможности каждого учащегося
7. Способствовать уровню профессиональной подготовки учащихся.

Урок построен на основных этапах: организационная, основная, обобщающая часть урока. Каждая часть предполагает свои пункты работы.

Основная часть (раскрытие темы урока, выполнение поставленных задач, использование различных приемов и методов обучения).

Обобщающая часть урока (проверка усвоения новых движений).

*Ход урока:*

1.Вводная часть.

2.Середина зала. Allegro

1. Организационная часть (организация внимания, определение темы урока, подготовка корпуса): урок начинается с традиционного поклона 6 класса хореографического отделения.

2. Экзерсис на середине зала состоит из группы упражнений: demi-plie, battement tendu, battement jete, grand plie, releve, releve lent, grand battement и allegro.

Общие правила исполнения прыжков.

При развитии прыжка следует руководствоваться следующими указаниями.

1. Перед всяким прыжком должно быть сделано demi- plié. Так как главным фактором подачи силы служит ступня, необходимо при выработки прыжка обращать особое внимание на правильное demi-plie, т.е. не отделять пяток от пола.
2. В момент прыжка следует держать ноги напряженно вытянутыми в колене, подъеме и пальцах, если прыжок делается двумя ногами. Если же он делается на одну ногу, другая принимает требуемое позой положение, причем надо строго соблюдать выворотность верхней части ноги и стройность спины.
3. После прыжка возвращение на пол должно быть мягким. Ноги должны коснуться пола сначала носком, затем плавно перейти на пятку и опуститься на demi-plie, после чего вытянуть колени.

Как справедливо говорил Волынский, элевация состоит из двух элементов: собственно элевации и баллона. Под баллоном разумеется способность танцовщика задерживаться в воздухе в определенной позе. Танцующий как бы замирает в воздухе. И вот, когда мы имеем дело с высоким прыжком, соединенным с баллоном, мы и говорим о классической элевации.

В VI классе учащиеся проучивают основные виды прыжков на середине зала, это:

1. Petit changement de pieds
2. Pas echappe
3. Pas assemble
4. Pas jete
5. Sisssonne
6. Pas de chat
7. Pas de basque

*Petit changement de pieds*. Стать в V позицию, правая нога впереди, demi-plie, оттолкнуться от пола, прыгнуть вверх, выгнув подъем и вытунув колени, опускаясь на пол, подменить ноги, левая будет впереди. Опускаться так же сначала носком, затем пяткой, заканчивая движение в demi-plie в V позицию. Прием вырабатывает мягкость и эластичность прыжка, устраняя всякую его жесткость.

*Pas echappe.* Demi-plie в V позиции, оттулкнуться пятками и сразу же с вытянутыми пальцами и коленями прыжком перейти на II позицию на demi-plie, строго соблюдая правило, указанное для plié на II позиции; возвращаясь обратно таким же прыжком, с вытянутыми пальцами и коленями, закончить в V позиции. На таких небольших прыжках позы рук не должны быть высоки. Делая echappe, необходимо следить за равномерным plié обеих ног, особенно быть к этому внимательным при исполнении echappe с IV позиции.

*Pas assemble.* Стать в V позицию, правая нога впереди, demi-plie и одновременно левая нога отводиться скользящим движением в сторону II позиции и, вытянутая, касается носком пола во II позиции; правой ногой, оставшейся в plié, оттолкнуться от пола, вытянув пальцы и колено; левая нога одновременно с правой возвращается в V позицию вперед на demi-plie. Кисти рук вместе с ногой приоткрываются в сторону II позиции и в заключительной V позиции как бы закрываются, соединяясь в подготовительном положении. Затем применяются повороты головы.

*Pas jete.* Стать в V позицию, правая нога впереди; одновременно demi-plie, левая нога отводиться в сторону II позиции скользящим движением, причем колено и пальцы вытягиваются, и носок касается II позиции на полу. Оттолкнуться правой ногой от пола прыжком, вытянув пальцы и колено, левую ногу вернуть на место правой и опуститься на нее на demi-plie. Правая нога идет sur le cou-de-pied. При движении назад – в сторону идет нога, стоящая впереди. Положение sur le cou-de-pied тоже впереди.

Далее мы делаем jete во всех направлениях; постепенно развивая манеру танца, делая его с руками в разных небольших позах (повороты головы применяются такие же, что и при assemble), а затем переходим к изучению jete с отведением ноги на 45° и к grand jete на 90° с окончанием в больших позах. В jete с продвижением в сторону по полкруга, корпус, руки и голова следуют заданной позе.

*Sissonne.*  Учащиеся начинают исполнение с простейшей формы sissonne simple. V позиция, demi-plie, делается прыжок во время которого ноги соединены вместе, колени и пальцы вытянуты, как при всяком прыжке. После прыжка опуститься на одну ногу на plié, другая sur le cou-de-pied, и закончить, сделав assemble.

*Sissonne* *fermee*. V позиция, правая нога впереди, demi-plie, прыжок не вертикально вверх, а с отлетом в сторону, и правая нога открывается на II позицию. Когда левая нога ступает на пол, правая закрывается в V позицию назад одновременно с левой и подводиться она с первоначального же изучения, скользя по полу носком. Прыжок делается небольшой, и нога поднимается невысоко. Исполняется в один темп.

*Pas de chat.* Мы стоим в V позиции, левая нога впереди, отбросив правую ногу в полусогнутом виде назад на 45° croisse, одновременно делая demi-plie, оттолкнуться левой, отбросив ее назад в полусогнутом виде на efface, навстречу правой, ноги будучи в воздухе вместе, проходят одна мимо другой, если поддерживать в выворотном положении верхние части ног и не раскрывать их широко; проходящим движением упасть на правую ногу, заключив движение в IV позицию – левая нога впереди. Можно закончить и в V позиции. Вначале корпус имеет некоторый наклон вперед, чтобы дать ему возможность более выгнуться назад. В момент, когда ноги в воздухе, все тело выгибается назад с сильно захваченной поясницей. Голова правильно сопутствует движению. Руки взлетают мягким взмахом, правая на II позицию, левая вперед из подготовительного положения на невысокий уровень. Кисти сначала уронены вниз, затем вскидываются наверх. Характер движения рук аналогичен характеру движения ног, оправдывающее название «кошачье па».

*Pas de basque.* Это движение учащиеся делают следующим образом. Стать в V позицию, правая нога впереди, из-за такта demi-plie, вскинув немного руки перед началом движения по направлению II позиции; правая нога скользит вперед на croise, описывая носком ноги по полу полукруг en dehors (левая остается на plié). На раз, не отрываясь от пола, прыжок на правую ногу на demi-plie ( в это время руки соединяются в подготовительном положении), на два – левая, открытая на II позицию с вытянутыми пальцами, проводиться, скользя через I позицию, вперед на croise. Третьим заключительным темпом делается прыжок, соединяющий обе ноги в V позиции на demi-plie. Этот прыжок делается совсем по полу, скользящим движением обе ноги продвигаются вперед с вытянутыми пальцами, не отрываясь от пола, и заканчивается в V позиции. Таким исполнением оправдывается его значение партерного прыжка. Руки на два – проходят I позицию и на три – только несколько раскрывают кисти. Отсюда следует продолжать движение, руки провести через II позицию и т.д.

Заключительная часть.

Урок заканчивается поклоном. Преподаватель оценивает работоспособность учащихся, результативность работы. Оценивает их грамматное исполнение танцевальных композиций, включённых в урок, обращая внимание на выразительность и техничность исполнения.

Список используемой литературы:

1. Базарова Н. Классический танец – М., Искусство, 1975.
2. Васильева-Рождественская – М. «Историко-бытовой танец». Издательство «Искусство»,1987.
3. Головина С.Н. уроки классического танца в старших классах - М.: Искусство,1989.
4. Гальперин С.И. «Анатомия и физиология человека. Возрастные особенности с основами школьной гигиены» М.;1974.
5. Костровицкая В. 100уроков классического танца – М.,2000
6. Костровицкая В., Писарев А. Школа классического танца – Л.: Искусство, 1976.
7. Панасюк Н.Б. методические основы проведения уроков классического танца – Ярославль, 2000.
8. Ярмолович Л. Классический танец – Л.: Музыка,1986.
9. Станкин М.И. «Психолого-педагогические основы физического воспитания». Издательство «Просвещение», 1987.