

Рассмотрено  
На заседании методического совета  
Протокол № 5 от 21.06.2021 года

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБОУДО ДТДМ



Л.В.Скрипинская  
Приказ № 68 от 22.06.2021 года

## Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

# «Экзерсис»

- Возраст учащихся: 6 – 14 лет
- Срок реализации: 1 год

Авторы – составители:  
Токарева М. В.,  
педагог дополнительного образования  
Чапоргина О. В.,  
методист

## I. Пояснительная записка

№ п/п	Наименование	Содержание
1.	Направленность дополнительной общеобразовательной программы	Художественная
2.	Цели и задачи дополнительной общеобразовательной программы	<p><b>Цель:</b> формирование художественной культуры и достижение высокой степени выразительности движений через овладение техникой классического танца.</p> <p><b>Задачи:</b></p> <p><u>Обучающие задачи</u> – формирование навыков исполнения танца.</p> <p><u>Развивающие задачи</u> – развитие у учащихся основ общей и эстетической культуры.</p> <p><u>Воспитательные задачи</u> – формирование позитивных социальных интересов.</p>
3.	Особенности реализации дополнительной общеобразовательной программы	Количество часов каждого раздела учебного плана носят рекомендательный характер. Педагог дополнительного образования может уменьшать или увеличивать количество часов на тот или иной раздел с учетом уровня общей подготовки учащихся. При этом общий объем часов на учебный год не изменяется.

## II. Комплекс основных характеристик образования

### 2.1 Объем

№	Год обучения	Кол-во недель в год	Кол-во часов в год
1.	1 год обучения	42	42,84,168

### 2.2. Содержание

№ п/п	Название раздела	Содержание раздела	Планируемые результаты
1.	Введение	Цели и задачи творческого объединения. Техника безопасности во время занятий.	Содержание программы направлено на: получение учащимися знаний, умений и навыков в области классической хореографии
2	Ритмика и музыкальная грамота	Упражнения, развивающие музыкальные чувство: марш «танцевальный шаг». Шаг на полупальцах с высоким подъемом колена. Бег на полупальцах с высоким подъемом колена вперед, подскоки. Повороты головы, наклоны головы. Наклоны корпуса вперед, назад и в сторону. Постановка корпуса.	

		<p>Основные положения ног: свободная и IV позиция.          Основные положения рук: вдоль корпуса, на поясе.          Прыжки (на двух ногах, на одной ноге, с поворотом).          Упражнения со скакалкой, платочком, лентой.          Построения и перестроения в соответствии со структурой музыкальных произведений.          Упражнения для развития силы мышц и подвижности суставов, выворотности ног; выполняются в положении сидя, лежа на спине и на животе.          Pas польки. Галоп.</p>	
3	Азбука классического танца	<p><u>Экзерсис у станка</u>          1. Позиция ног – I, II, III, IV и V.          2. Battements tendus с I позиции в сторону, вперед, назад на 2 т. 4/4; затем 1 т. 4/4.          3. Demi – plie в I и II, V и IV позиции          4. Battements tendus jete I позиции по 1 т. 4/4.          Battements tendus:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• с demi plie в I позиции в сторону, вперед, назад;</li> <li>• с V позиции,</li> <li>• с опусканием пятки во II позицию;</li> <li>• с demi plie во II позицию без перехода с опорной ноги и с переходом с опорной ноги.</li> </ul> <p>Passé par terre (проведение ног вперед и назад через I позицию).          5. Releve по I и II позиции.          Понятие направлений en dehors et en dedans.          6. Demi raud de jambe par terre en dehors et en dedans.          7. Rond de jambe par terre en dehors et en dedans.          8. Battements tendus jetes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• с I и V позиций в сторону, вперед, назад;</li> <li>• rigues в сторону, вперед, назад.</li> </ul> <p>9. Положение ноги sur le cou-pied вперед и назад (обхватное, для battements frappes).          10. Battements frappes в сторону, вперед, назад. Вначале носком в пол, позднее – на 45 градусов.          11. Releves на полупальцах в I, II и V позициях, с вытянутых ног и с demi-plie.          12. Battements – tendus plie – soutenus – вперед, в сторону, назад; позднее с подъемом на полупальцы в V позиции.          13. Preparation для rond de jambe par terre en dehors et en dedans.          14. Положение ноги sur le cou-de-pied («условное» для battements fondus).          15. Battements fondu в сторону, вперед, назад, носком в пол, позднее – на 45 градусов.          16. Battement releves lents на 90 гр. с I и V позиций вперед, в сторону, назад.          17. Grand plie в I, II, V, VI позициях.          18. Battements reties (поднимание</p>	ноги

		<p>из V позиции в положение sur le con-de-pied и прассе и возвращение в V позицию).</p> <p>19. Battement developpes вперед, в сторону, назад.</p> <p>20. Grand battements jetes с I и V позиция – вперед, в сторону, назад.</p> <p>21. Перегибание корпуса назад и в сторону (лицом к станку).</p> <p><u>Экзерсис на середине зала</u></p> <p>Постановка корпуса.</p> <p>I – port de bras.</p> <p>II; III – port de bras.</p> <p>4 и 5 port de bras в V позиции.</p> <p>Pas польки.</p> <p>Temps lie par terre вперед, назад, в сторону.</p> <p>Полуповороты на двух ногах в V позиции с переменной ног</p> <p><u>Allegro</u></p> <p>Pas sauté по VI и I позиции. Temps soute по I; II; V, IV позициям.</p> <p>Changements de pieds. Pas echappe на II позиции.</p> <p>Pas balance. Pas de basgue вперед. Pas assemble. Petit changement de pieds en tournant на <math>\frac{1}{4}</math>, <math>\frac{1}{2}</math>.</p> <p>Pas echappe на II и IV позицию с окончанием на одну ногу. Pas glissade в сторону, вперед и назад.</p> <p>Petit pas chasse во всех направлениях</p> <p>Sissoune fermee во всех направлениях. Temps leve в позах I и II arabesgues (сценический sissonne).</p>	
4	Хореография	<p>Постановка корпуса;</p> <p>Позиции ног (I, II, III, IV, V, VI);</p> <p>Позиции рук (подготовительная, I, II, III);</p> <p>Вспомогательные корригирующие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения на напряжение и расслабление мышц;</li> <li>- упражнение на улучшение выворотности ног;</li> <li>- упражнения по исправлению недостатков осанки;</li> <li>- упражнения для развития величины танцевального шага.</li> </ul> <p>Экзерсис у станка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Demi plie; Grand plie;</li> <li>- Battement tendu; Battement tendu jete;</li> <li>- Passe par terre;</li> <li>- Relebe на полупальцы</li> <li>- Demi-rond de jambe par terre;</li> <li>- Battement relebe lent на <math>45^0</math>; на <math>90^0</math></li> <li>- Grand battement jete</li> <li>- Полуповороты к станку, от станка.</li> <li>- Rond de jambe par tere en dehor en dedan;</li> <li>- Растяжка на шпагат.</li> </ul> <p>Экзерсис на середине зала:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Port de brass I, II, III;</li> <li>- Lpaulement (положение тела) croise, eddase;</li> <li>- Arabecgul I, II, III;</li> <li>- Temps lil.</li> <li>- поклон;</li> </ul>	

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- подскоки, подготовительные движения к pas польки</li> <li>- танцевальные шаги, перескоки, pas couru Allegro (прыжки).</li> <li>- Temps libe soute;</li> <li>- Changement de pied;</li> <li>- Pas echape</li> <li>- Pas assemble u double assemble;</li> <li>- Glissade;</li> <li>- Grands echappe;</li> <li>- Sissone ouberte на 45 °;</li> <li>- Sissone simple.</li> </ul> Прыжки на двух ногах по IV поз. ног Сценический sisson. Вперед, назад	
	Итоговое занятие	Соревнования	

### III. Комплекс организационно – педагогических условий

#### 3.1. Учебный план (для групп-1ч/н, 2ч/н, 4ч/н)

№ п/п	Перечень разделов содержания образования	Количество часов	Форма промежуточной аттестации
2.	Ритмика и музыкальная грамота	14,28,56	Показательные выступления
3.	Азбука классического танца	12,24,48	
4.	Хореография	16,32,64	
	Итого:	42,84,168	

#### 3.2. Оценочные материалы

№ п/п	Показатель	Диагностический инструментарий
1	Количественный	Анализ данных списочного состава
2	Результат образовательной деятельности	Педагогическое наблюдение, соревнование, спортивные праздники, показательные выступления.
3	Результаты исследования развития учащихся	<ul style="list-style-type: none"> <li>- методика В.С. Юркевич (изучение познавательной активности учащихся)</li> <li>- методика Д.Ж. Морено (изучение межличностных и межгрупповых отношений)</li> <li>- методика О.В. Соловьёва (изучение учебно-познавательной деятельности)</li> <li>- методика Р.В. Овчаровой (изучение коммуникативных склонностей)</li> <li>- методика Ю.М. Орлова (изучение потребности в достижении цели)</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- подскоки, подготовительные движения к pas польки</li> <li>- танцевальные шаги, перескоки, pas couru Allegro (прыжки).</li> <li>- Temps libe soute;</li> <li>- Changement de pied;</li> <li>- Pas echape</li> <li>- Pas assemble u double assemble;</li> <li>- Glissade;</li> <li>- Grands echappe;</li> <li>- Sissone ouberte на 45 °;</li> <li>- Sissone simple.</li> </ul> <p>Прыжки на двух ногах по IV поз. ног Сценический sisson. Вперед, назад</p>	
	Итоговое занятие	Соревнования	

### III. Комплекс организационно – педагогических условий

#### 3.1. Учебный план

№ п/п	Перечень разделов содержания образования	Количество часов	Форма промежуточной аттестации
1.	Введение	2	Показательные выступления
2.	Ритмика и музыкальная грамота	26	
3.	Азбука классического танца	24	
4.	Хореография	30	
5.	Итоговое занятие	2	
	Итого:	84	

#### 3.2. Оценочные материалы

№ п/п	Показатель	Диагностический инструментарий
1	Количественный	Анализ данных списочного состава
2	Результат образовательной деятельности	Педагогическое наблюдение, соревнование, спортивные праздники, показательные выступления.
3	Результаты исследования развития учащихся	<ul style="list-style-type: none"> <li>- методика В.С. Юркевич (изучение познавательной активности учащихся)</li> <li>- методика Д.Ж. Морено (изучение межличностных и межгрупповых отношений)</li> <li>- методика О.В. Соловьёва (изучение учебно-познавательной деятельности)</li> <li>- методика Р.В. Овчаровой (изучение коммуникативных склонностей)</li> <li>- методика Ю.М. Орлова (изучение потребности в достижении цели)</li> </ul>

### 3.3. Методические материалы

№ п/п	Деятельность	Средства
1	Методы обучения	Словесный, наглядный, практический, игровой и т.д.
2	Методы воспитания	Убеждения, поощрения, стимулирования, мотивации
3	Педагогические технологии	Развивающего обучения, дифференцированного обучения, игрового обучения, саморазвития, лично-ориентированного обучения.
4	Дидактические материалы	Раздаточные материалы, задания, упражнения и т.д.