



Рассмотрено
На заседании методического совета
Протокол № 5 от 5 июня 2025 года

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУДО ДТДМ

Л. В. Скрипнская
Приказ № 104 от 5 июня 2025 года

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Экзерсис»

- Уровень программы: ознакомительный
- Возраст учащихся: 6-14 лет
- Срок реализации: 5 лет

Авторы – составители:
Токарева М.В.,
Гаранина С.А.

I. Комплекс основных характеристик образования

Введение

Дополнительная общеобразовательная программа «Экзерсис» обеспечивает условия для развития творческих способностей и хореографических навыков.

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеобразовательной программы: художественная

Актуальность, новизна и отличительные особенности программы. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р определила приоритеты обновления содержания и технологий по направленностям дополнительного образования детей.

В рамках реализации дополнительных общеобразовательных программ художественной направленности необходимо: содействовать эстетическому, нравственному, патриотическому, этнокультурному воспитанию детей путем приобщения к искусству, народному творчеству, художественным ремеслам и промыслам, а также сохранению культурного наследия народов Российской Федерации; создать условия для вовлечения детей в художественную деятельность по разным видам искусства и жанрам художественного творчества при сохранении традиций классического искусства; обеспечить обновление содержания программ художественной направленности и развитие инфраструктуры дополнительного образования в том числе с применением цифровых технологий, современных средств коммуникации, оборудования, художественных материалов.

Содержание образовательной программы обеспечивает условия для самореализации и развития талантов детей, а также воспитание высоконравственной, гармонично развитой и социально ответственной личности посредством вовлечения учащихся в систему регулярных занятий хореографией. При реализации образовательной программы используются дистанционные технологии обучения, что позволяет удовлетворить современные требования заказчиков образовательных услуг.

Новизна образовательной программы «Экзерсис» заключается в том, что в учебный план включен модуль «Воспитательный компонент», который обеспечивает условия для становления здоровой и социально мобильной личности с устойчивым нравственным поведением, мотивацией к познанию и творчеству, способной к самореализации и самоопределению в социуме. Содержание образовательного модуля «Воспитательный компонент» обеспечивает

педагогическую деятельность на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей российского общества и государства, а также формирование у детей и молодежи общероссийской гражданской идентичности, патриотизма и гражданской ответственности.

Программа разработана с учетом современных тенденций в образовании по принципу блочно-модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания индивидуальной образовательной траектории.

Педагогическая целесообразность программы. Образовательная программа создает условия для физического развития учащихся, формирования позитивных социальных интересов и здоровье сберегающей грамотности.

В процессе реализации программы используются элементы педагогических технологий в соответствии с целями и задачами детского объединения.

В целях развития познавательной и творческой активности учащихся используется технология проблемного обучения, при этом перед учащимися последовательно и целенаправленно ставятся познавательные задачи, решая которые учащиеся активно осваивают знание и опыт познавательной деятельности. Для обеспечения гибкости образования и применение его к индивидуальным потребностям учащихся, уровню их базовой подготовки применяется технология модульного обучения. Для того, чтобы ориентировать учебный процесс на потенциальные возможности учащихся и их реализацию применяется технология развивающего обучения. Технология дифференцированного обучения создает оптимальные условия для выявления, развития интересов и способностей учащихся. Информационные технологии используются как средство обучения и как инструмент автоматизации учебной деятельности. Эффективно используются и другие технологии: личностно – ориентированного обучения, саморазвития, игрового обучения и другие.

Возраст учащихся: 6-14 лет

Формы обучения: очная, с применением дистанционных технологий

Формы организации образовательного процесса: групповая

Срок реализации программы: 5 лет

Объем программы

№	Год обучения	Кол-во недель в год	Кол-во часов в год
1	1 год обучения	42	84
2	2 год обучения	42	126
3	3 год обучения	42	168
4	4 год обучения	42	210
5	5 год обучения	42	252

Режим занятий: на 1 году обучения 2 часа в неделю, на 2 году обучения 3 часа в неделю, на 3 году обучения 4 часа в неделю, на 4 году обучения 5 часов в неделю, на 5 году обучения 6 часов в неделю.

Уровни и модули образовательной программы: 1, 2, 3, 4 и 5 год обучения соответствуют ознакомительному уровню.

Цели и задачи дополнительной общеобразовательной программы. Основная цель программы: создание условий для формирования художественной культуры и достижения высокой степени выразительности движений через овладение техникой классического танца.

Задачи программы:

- формирование навыков исполнения танца;
- творческое и интеллектуальное развитие ребенка посредством хореографического искусства;
- создание условий для раскрытия индивидуальных творческих способностей учащихся;
- развитие у учащихся основ общей и эстетической культуры;
- формирование позитивных социальных интересов;
- формирование благоприятной среды для личностного роста учащихся;
- формирование у учащихся социально значимых отношений.

Учебный план

№ п/п	Перечень разделов (модулей) содержания образования	Количество часов по годам обучения					Форма промежуточной аттестации
		1	2	3	4	5	
1.	Ритмика и музыкальная грамота	22	28	36	40	46	Открытое занятие
2.	Азбука	30	42	64	72	88	

	классического танца						
3.	Хореография	32	56	68	98	118	
	Итого:	84	126	168	210	252	
4.	Воспитательны й компонент						

Содержание

1. Раздел (Модуль). 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. 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.

2. Раздел (Модуль). Азбука классического танца.

Экзерсис у станка

Позиция ног – I, II, III, IV и V. Battements tendus с I позиции в сторону, вперед, назад на 2 т. 4/4; затем 1 т. 4/4. Demi – plie в I и II, V и IV позиции. Battements tendus jete I позиции по 1 т. 4/4.

Battements tendus:

- с demi plie в I позиции в сторону, вперед, назад;
- с V позиции,
- с опусканием пятки во II позицию;
- с demi plie во II позицию без перехода с опорной ноги и с переходом с опорной ноги.

Passe par terre (проведение ног вперед и назад через I позицию).

Releve по I и II позиции.

Понятие направлений en dehors et en dedans.

Demi raud de jambe par terre en dehors et en dedans.

Rond de jambe par terre en dehors et en dedans.

Battements tendus jetes: с I и V позиций в сторону, вперед, назад; piques в сторону, вперед, назад.

Положение ноги sur le cou-pied вперед и назад (обхватное, для battements frappes).

Battements frappes в сторону, вперед, назад. Вначале носком в пол, позднее – на 45 градусов.

Relevés на полупальцах в I, II и V позициях, с вытянутых ног и с demi-plie.

Battements – tendus plie – soutenus – вперед, в сторону, назад; позднее с подъемом на полупальцы в V позиции.

Preparation для rond de jambe par terre en dehors et en dedans.

Положение ноги sur le cou-de-pied («условное» для battements fondus).

Battements fondu в сторону, вперед, назад, носком в пол, позднее – на 45 градусов.

Battement releves lents на 90 гр. с I и V позиций вперед, в сторону, назад.

Grand plie в I, II, V, VI позициях. Battements reties (поднимание ноги из V позиции в положение sur le cou-de-pied и passe и возвращение в V позицию). Battement developpees вперед, в сторону, назад. Grand battements jetes с I и V позиция – вперед, в сторону, назад. Перегибание корпуса назад и в сторону (лицом к станку).

Экзерсис на середине зала

Постановка корпуса. I – port de bras. II; III – port de bras. 4 и 5 port de bras в V позиции.

Pas польки. Temps lie par terre вперед, назад, в сторону. Полуповороты на двух ногах в V позиции с переменной ног. Allegro

Pas sauté по VI и I позиции. Temps soute по I; II; V, IV позициям.

Changements de pieds. Pas echappe на II позиции. Pas balance. Pas de basque вперед. Pas assemble.

Petit changement de pieds en tournant на $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$. Pas echappe на II и IV позицию с окончанием на одну ногу. Pas glissade в сторону, вперед и назад. Petit pas chasse во всех направлениях

Sissoune fermee во всех направлениях. Temps leve в позах I и II arabesques (сценический sissonne).

3. Раздел (Модуль). Хореография

Постановка корпуса; Позиции ног (I, II, III, IV, V, VI); Позиции рук (подготовительная, I, II, III);

Вспомогательные корректирующие упражнения:

- упражнения на напряжение и расслабление мышц;
- упражнение на улучшение выворотности ног;
- упражнения по исправлению недостатков осанки;
- упражнения для развития величины танцевального шага.

Экзерсис у станка:

- Demi plie; Grand plie; Battement tendu; Battement tendu jete; Passe par terre;

Releve на полупальцы. Demi-rond de jambe par terre; Battement relebe lent на 45^0 ; на 90^0

- Grand battement jete

- Полуповороты к станку, от станка.

- Rond de jambe par terre en dehors en dedans;

- Растяжка на шпагат.

Экзерсис на середине зала: Port de bras I, II, III; Lpaulement (положение тела) croise, eddase;

Arabesque I, II, III;

- Temps lil.

- поклон;
- подскоки, подготовительные движения к pas польки
- танцевальные шаги, перескоки, pas couru

Allegro (прыжки). Temps libe soute; Changement de pied; Pas echape

Pas assemble u double assemble; Glissade; Grands echappe; Sissone ouberte на 45 °;

- Sissone simple. Прыжки на двух ногах по IV поз. ног. Сценический sisson. Вперед, назад

4. Раздел (Модуль). Воспитательный компонент.

Установление доверительных отношений между педагогом и его учащимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и заданий педагога, привлечению их внимания к решению поставленных задач на занятиях, мотивация учащихся к познавательной деятельности: постановка образовательных задач для каждого учащегося; педагогически целесообразное поощрение учащихся за выполнение учебных заданий. Побуждение учащихся соблюдать на занятиях общепринятые нормы поведения, правила общения, принципы учебной дисциплины и самоорганизации, разъяснение важности соблюдения расписания учебных занятий (обсуждение «Правила внутреннего распорядка учащихся в МБОУДО ДТДМ»). Создание психологически комфортной среды для каждого учащегося. Организация работы, направленной на повышение уважения детей друг к другу, к семье, родителям, педагогу (информирование учащихся о достижениях).

Планируемые результаты

Личностные: устанавливать связь между целью учебной деятельности и ее мотивом; определять общие для всех правила поведения; оценивать усваиваемое содержание учебного материала исходя из личностных ценностей; ориентация на понимание причин успеха в творческой деятельности; устанавливать связь между целью деятельности и ее результатом.

Метапредметные. Познавательные: ориентироваться в своей системе знаний (определять границы знания/незнания); находить ответы на вопросы в тексте, иллюстрациях, используя свой жизненный опыт; проводить анализ учебного материала; проводить сравнение, объясняя критерии сравнения; уметь определять уровень усвоения учебного материала.

Регулятивные: определять и формулировать цель своей деятельности; формулировать учебные задачи; работать по предложенному плану, инструкции; высказывать свое предположение на основе учебного материала; осуществлять итоговый и пошаговый контроль в своей творческой деятельности; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе оценки в характере сделанных ошибок; осуществлять поиск информации с использованием литературы и сети Интернет.

Коммуникативные: слушать и понимать речь других; уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли; владеть диалогической формой речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка; сотрудничать и оказывать

взаимопомощь, доброжелательно и уважительно строить свое общение со сверстниками и взрослыми; формировать собственное мнение и позицию.

Предметные: Модульный принцип построения программы предполагает описание предметных результатов в каждом конкретном модуле.

II. Комплекс организационно – педагогических условий

Оценочные материалы

№ п/п	Показатель	Диагностический инструментарий
1	Количественный	Анализ данных списочного состава
2	Результат образовательной деятельности	Педагогическое наблюдение, анализ участия в спортивных праздниках, показательных выступлениях
3	Результаты исследования развития учащихся	- Методика В.С. Юркевич (изучение познавательной активности учащихся) - методика Д.Ж. Морено (изучение межличностных и межгрупповых отношений) - методика О.В. Соловьёва (изучение учебно-познавательной деятельности) - методика Р.В. Овчаровой (изучение коммуникативных склонностей) - методика Ю.М. Орлова (изучение потребности в достижении цели)

Критерии и способы определения результативности

Для определения уровня освоения учащимися содержания образовательной программы используется трехуровневая система.

Высокий уровень - учащийся освоил 70-100% объема знаний, умений и навыков. Сфера знаний и умений: владение понятиями, алгоритмом выполнения работы, аккуратное выполнение задания. Учащийся охотно поддерживает беседу на занятии, задаёт вопросы; сфера творческой активности: учащийся проявляет выраженный интерес к работе, педагогу, активно принимает участие в учебной деятельности; сфера личностных результатов: понимание учебной задачи, умение выполнять её самостоятельно, умение адекватно воспринимать оценку педагога выполненной им работы, слушать и понимать речь других.

Средний уровень. Объём усвоенных знаний, приобретённых умений и навыков составляет 50-70%. Сфера знаний и умений: учащийся знает понятия, выполняет задание старательно, но

допускает неточности при выполнении; сфера творческой активности: учащийся не проявляет интереса к выполнению работы, хотя включается в работу с желанием, но быстро теряет интерес; сфера личностных результатов: планирует свою работу по наводящим вопросам педагога и частично самостоятельно, но с небольшими погрешностями; выполнения задания даётся с трудом, но желание добиться успеха присутствует.

Низкий уровень. Учащийся овладел менее чем 50% объема знаний, умений и навыков. Сфера знаний и умений: не имеет представления об изученных терминах, слабо развит понятийный аппарат; сфера творческой активности: учащийся приступает к выполнению работы только после дополнительных побуждений, во время работы часто отвлекается, выполняет работу небрежно; сфера личностных результатов: нерационально использует время, не умеет планировать свою работу.

Методические материалы

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

Для реализации образовательной программы используются все основные виды методической продукции. Для разъяснения приемов и методов, анализа опыта, описания педагогических технологий, пропаганды наиболее важных и актуальных направлений педагогической деятельности разработаны информационно-пропагандистская методическая продукция (методическое описание, аннотация, информационный плакат). Для указания и разъяснения цели и порядка действия, технологии и методики организации образовательного процесса, проведения мероприятий разработана организационно-инструктивная методическая продукция (методическая записка, методическая памятка, методическая рекомендация, тематическая папка). С целью иллюстрации и более полного раскрытия темы, отраженную в других видах методической продукции, разрабатываются прикладная методическая продукция (сценарий, тематическая подборка, картотека, учебно–методический материал). Методическое обеспечение образовательной программы соответствует современным требованиям и обеспечивает высокий уровень результативности образовательной деятельности.

Ресурсное обеспечение программы

Материально – техническое обеспечение

Для реализации образовательной программы имеется: учебный кабинет, зеркала, хореографический станок, гимнастические коврики

Организационное обеспечение

Используются следующие формы организации образовательного процесса:

Образовательная деятельность	Формы организации
Учебная деятельность	Теоретические и практические занятия, открытые занятия
Воспитательная деятельность	Показательные выступления, учрежденческие и городские массовые мероприятия, родительские собрания

Список литературы

1. Смирнова, М.В. Классический танец: книга для учителей /М.В. Смирнова. – М., 2014.
2. Барышникова, Т. А, Азбука хореографии: учеб.-метод. пособие Т.А. Барышникова.– Санкт-Петербург: ВЛАДОС, 2013.
3. Васильева, Е. Танец: книга для учителей /Е. Васильева – М.: Искусство, 2016.
4. Васильева, Т.К. Секрет танца: учеб.- метод. пособие / Т.К.Васильева. – Санкт-Петербург: Диамант, 2016.
5. Козлов, В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования: Акробатика: учеб.- метод. пособие / Козлов В.В. – М.: ВЛАДОС 2014.
6. Левин, М.В. Гимнастика в хореографической школе: учеб.- метод. пособие /М.: ВЛАДОС, 2013.
7. Миллер, Э. Упражнения на растяжку. [Текст]: учеб.- метод. пособие/ Э.Миллер, К. Блэкман - М: Москва, 2016.– 100. ; 21 см. – 2 000 экз.
8. Михайлова М. А. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. [Текст]: учеб.- метод. пособие / М.А. Михайлова, Н. В. Воронина - М: Ярославль, 2017.– 340с. ; 21 см. – 2000 экз.
9. Смирнова, М.В. Классический танец. / М.В. Смирнова. Выпуск 3. - М. – 1988.
10. Васильева, Т.К. Секрет танца. / Т.К. Васильева. – Санкт-Петербург: Диамант. – 1997.

Интернет-ресурсы

1. Интегрированный урок «Жанры танцевальной музыки». [Электронный ресурс]// Открытый педагогический форум Открытый урок. URL: <http://festival.1september.ru/articles/609487>
2. Рабочая программа по предмету «Классический танец», 9-14 лет: [Электронный ресурс]//Сообщество взаимопомощи учителей Pedsovet.su. URL: <http://pedsovet.su/load/254-1-0-47374>