



Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«РЯЗАНСКИЙ ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»

Утверждаю:  
Директор МАУДО «РГДДТ» Т.Е.Пыжонкова  
Приказ от 14.09.2022 № 263/1-Д  
Протокол Педагогического Совета  
№ 1 от 14.09.2022 года

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
по классическому экзерсису

*Направленность: физкультурно-спортивная*

*Уровень: углубленный*

*Возраст учащихся: с 7 лет*

*Срок реализации: 8 лет*

г. Рязань, 2022

## Пояснительная записка

Общеобразовательная программа по классическому экзерсису является общеразвивающей и относится к *физкультурно – спортивной направленности*.

Программа реализуется с 1992 года, доработана и усовершенствована с учетом современных требований.

Продолжительность обучения по данной программе - 8 лет (обучение проходит по этапам). Занятия по программе вводятся на втором этапе обучения спортивным (бальным) танцам с 7 лет.

**Актуальность** образовательной программы «Классический экзерсис» состоит в том, что она сквозная и обеспечивает максимально эффективное освоение основной программы по спортивным (бальным) танцам. Последовательность и непрерывность многолетнего процесса способствуют решению задач укрепления здоровья танцоров, развитию пластики танца и его музыкальности, созданию предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Занятия классическим тренажем оказывают серьезную помощь педагогам по спортивным (бальным) танцам в подготовке танцоров-спортсменов в освоении конкурсной международной программы, в повышении успешности и результативности выступлений.

**Новизна** программы - в постоянном методическом обновлении учебных комбинаций с использованием рекомендаций, полученных на систематически проводимых практических семинарах с участием профессиональных педагогов, тренеров.

**Отличительной особенностью** образовательной программы является то, что она является частью комплексной программы подготовки танцоров-спортсменов танцевально-спортивного клуба «Солнечные ритмы».

В соответствии с требованиями времени меняются учебные и конкурсные вариации танцевальных пар. Технический уровень танцоров постоянно растет и требует отличного владения своим телом. Программа предусматривает освоение системы упражнений и фигур, развивающих тело танцора и усложняющих пластику тела.

В экзерсисе разносторонне развивается мускулатура ног, их выворотность, постановка корпуса, рук и головы, координация движений. Фигура приобретает подтянутость, вырабатывается устойчивость. Развитие получают те группы мышц, которые необходимы для спортивной (бальной) хореографии.

**Цель программы:** Развитие и совершенствование физического и творческого потенциала детей для успешной, результативной подготовки в области спортивного (бального) танца.

### **Задачи:**

#### **Обучающие:**

- овладение техникой и пластикой движений классического экзерсиса и формирование навыков правильного и выразительного исполнения;
- формирование музыкально-ритмических навыков;
- расширение знаний по истории и теории танцевального искусства.

#### **Развивающие:**

- развитие эмоционально-волевой сферы воспитанников;
- развитие координации, гибкости, силы, выносливости;
- развитие самоконтроля, творческой активности.

#### **Воспитательные:**

- воспитание культуры общения, уважения к другим, доброжелательности, ответственности, умения считаться с интересами других на основе танцевальной творческой этики;
- развитие художественного вкуса через красоту танца;
- воспитание терпения, трудолюбия, самостоятельности, аккуратности и инициативности.

Программа предусматривает **три этапа** в организации образовательного процесса:

**I этап - начальный** - 2 года обучения (1-2)

На первом году обучения занятия, учитывая возрастные и психологические особенности детей, ограничиваются только основными упражнениями, которые поставят корпус, дадут правильное положение рук и ног. В остальное время проводятся ритмические упражнения и музыкальные игры.

На втором году обучения воспитанники усваивают правильную постановку ног, рук, головы, координацию движений. Все упражнения у станка выполняются по I позиции лицом к станку, а во второй половине года – по II и V позиции.

**II этап – базовый** - 4 года обучения (3-6)

Основной задачей третьего года обучения является дальнейшее развитие силы ног путем увеличения количества упражнений и их усложнения. Увеличивается количество упражнений на середине зала, изучаются прыжки. Упражнения у станка выполняются боком, свободная рука открыта во II позиции. На четвертом году обучения вводятся «полупальцы» у станка и на середине зала. На пятом году обучения изучаются пируэты у станка, новые прыжки, осваиваются танцевальные комбинации на середине зала. На шестом году обучения комплекс упражнений в партерной гимнастике выполняется более интенсивно, с большой силовой нагрузкой и в более ускоренном темпе.

На шестом году обучения в классическом экзерсисе в комплекс упражнений вводятся маленькие позы, прыжки выполняются в  $1\frac{1}{4}$  оборота.

**III этап – совершенствования** - 2 года обучения (7-8)

На седьмом и восьмом году обучения комплекс упражнений в партерной гимнастике выполняется более интенсивно, с большой силовой нагрузкой и в более ускоренном темпе.

На седьмом и восьмом году обучения в классический экзерсис вводятся большие позы, усложняется темп, интенсивность исполнения упражнений. В прыжковую комбинацию вводятся  $1\frac{1}{2}$  оборота.

Таким образом, структура программы предполагает динамичное расширение и существенное углубление знаний, развитие умений и навыков, соблюдение определенной последовательности упражнений по годам обучения с учетом возрастных, физических и психологических особенностей детей.

Несмотря на самостоятельный законченный цикл обучения на каждом этапе подготовки, все они связаны между собой:

- ✓ непрерывностью в образовании;
- ✓ преемственностью в образовании;
- ✓ технологичностью в образовании.

После каждого этапа по желанию танцора и родителей или по рекомендации педагога обучение по программе может быть закончено.

В свою очередь, педагог имеет право принять ребенка на любой этап обучения при условии соответствия технического и физического уровня подготовленности учащегося.

Основой программы является классическая русская школа экзерсиса, описанная А.Я. Вагановой и ее последователями. Программа включает в себя **следующие разделы:**

**Музыкально-ритмическая деятельность** развивает быструю реакцию на смену рисунка и движений, умение быстро и точно тормозить их, согласуя свои действия с музыкой и образом. Музыкально-ритмическая деятельность включает в себя различные задания, упражнения игрового плана и является основной частью занятия первого года обучения.

**Элементы художественной гимнастики** способствуют развитию двигательного аппарата, оснащают необходимыми двигательными навыками, формируют правильную осанку, повышают работоспособность.

Изучение **танцевальных элементов** современного, эстрадного танца позволяют дать воспитанникам материал о произвольном характере движений, об импровизации. Данные танцевальные элементы позволяют совершенствовать пластику всего тела и овладевать исполнением сложных по координации движений.

С **партерной гимнастики** для воспитанников начинается освоение программы. Упражнения партерной гимнастики развивают различные группы мышц и суставов, вырабатывают у детей выворотность, гибкость, натянутость стопы и колена, развивают шаг, приучает детей держать спину ровно. Все это готовит детей к изучению элементов классического танца.

**Классический тренаж** составляет основу программы. Элементы классического танца изучаются по степени усложнения и готовят танцора к более сложным движениям и физической нагрузке, укрепляют мышцы ног и спины, способствуют развитию координации движений. Упражнения начинают изучать, стоя лицом к станку (палке), держась за него свободно лежащими, не напряженными руками. Потом постепенно выполняют те же упражнения, стоя к станку боком и держась за него одной рукой, в то время как другая рука открыта во вторую позицию. Далее упражнения переносятся на середину зала с последующим усложнением.

**Творческая деятельность** предусматривает развитие творческого потенциала танцоров, расширение танцевального кругозора, воображения, фантазии. Дает возможность реализовать полученные навыки и умения в сценической практике, постановочной работе, этюдах и тематических композициях.

#### **Формы и режим занятий**

Построение занятия одинаково как для первого года обучения, так и для последующих, с той лишь разницей, что в первый год движения исполняются в отдельности и в простейших сочетаниях, а позже из совокупности этих частей воссоздается образ движения, и педагог добивается от детей грамотного и четкого его выполнения.

Режим занятий: 1 раз в неделю по 2 часа – 1-2 годы обучения, 2 раза в неделю по 2 часа – 3-8 годы обучения.

#### **Ожидаемые результаты**

- динамика состояния здоровья, уровень физического развития обучающихся;
- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся;
- освоение объемов учебных нагрузок, предусмотренных программой;
- расширение двигательного опыта танцоров посредством движений различной координационной сложности;
- освоение теоретического раздела программы.

По итогам **первого года** обучения дети должны **знать:**

- понятия: интервал, дистанция, повороты направо, налево, кругом; шеренга, колонна, круг, марш;
- музыкальные размеры, темп, динамические оттенки в музыке;
- названия фигур, танцевальных упражнений элементов художественной гимнастики;
- требования к правильной осанке.

должны **уметь:**

- выполнять перестроения;
- выполнять заданные танцевальные упражнения под музыку;
- свободно ориентироваться в зале;

- выполнять упражнения художественной гимнастики.

По итогам *второго года* обучения дети

должны **знать:**

- названия танцевальных элементов;
- названия элементов художественной гимнастики;
- музыкальный размер;
- начальную терминологию классического экзерсиса;
- правила исполнения элементов классического экзерсиса;
- основные позиции рук, ног, головы.

должны **уметь:**

- выполнять танцевальные элементы под музыку;
- выполнять элементы классического экзерсиса в соответствии с терминологией;
- правильно держать спину, голову, сохраняя позицию ног в выполняемых упражнениях;
- исполнить композицию, этюд на заданную тему с элементами импровизации.

По итогам *третьего года* обучения дети

должны **знать:**

- терминологию классического экзерсиса;
- методику исполнения каждого упражнения;
- последовательность классического экзерсиса;
- музыкальный размер упражнений;
- названия упражнений партерной гимнастики.

должны **уметь:**

- грамотно выполнить комплекс предложенных упражнений под музыкальное сопровождение;
- владеть терминологией, т.е., правильно назвать конкретное упражнение;
- по заданной терминологии показать комбинацию.

По итогам *четвёртого года* обучения дети

должны **знать:**

- терминологию классического тренажа (более сложных упражнений);
- группы мышц, суставы, задействованные в конкретном упражнении;
- последовательность упражнений у станка и на середине зала.

должны **уметь:**

- включить в работу конкретные группы мышц в соответствии с предложенным комплексом упражнений и выполнить эти упражнения;
- выполнить комплекс упражнений у станка и на середине зала.

По итогам *пятого года* обучения дети

должны **знать:**

- музыкальный размер предложенных упражнений;
- последовательность предложенных комбинаций;
- терминологию прыжков.

должны **уметь:**

- грамотно исполнять комплекс упражнений у станка и на середине зала;
- выполнять упражнения на выворотность и растяжку;
- грамотно выполнять прыжки.

По итогам *шестого года* обучения дети

должны **знать:**

➤ последовательность исполнения комплекса упражнений у станка и на середине зала;  
должны уметь:

➤ грамотно выполнять упражнения у станка, на середине зала, прыжки.

По итогам *седьмого - восьмого годов* обучения дети должны уметь:

- технически грамотно выполнять большие прыжки, два оборота и пируэты;
- выполнять упражнения у станка, на середине зала, прыжки в более сложных комбинациях.
- выразительно (эмоциональность, легкость и мягкость, точность в равновесиях в прыжках, умение красиво держать и поворачивать голову, придавать положениям тела, рук и ног законченные формы и пр.) выполнять движения.

### **Формы и методы контроля**

В соответствии с намеченными целями и задачами осуществляется *текущий, промежуточный и итоговый контроль* образовательной деятельности танцоров. Для проверки полученных знаний, умений и навыков используются:

- педагогическое наблюдение на учебных занятиях, конкурсах, соревнованиях;
- контрольный опрос, показ;
- открытые занятия; итоговые занятия;
- промежуточная и итоговая аттестация. (См. Приложение)