МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКАЯ ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ШКОЛА ИМЕНИ М.М. ПЛИСЕЦКОЙ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ТОЛЬЯТТИ

ПРОГРАММА
«ХОРЕОГРАФИЯ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ»

Учебный предмет
«Основы классического экзерсиса»

2026

РАССМОТРЕНО	УТВЕРЖДАЮ
Педагогическим советом МБУ ДО ДХШ им. М.М.Плисецкой 1 сентября 2026г._____ (дата рассмотрения)	Директор МБУДО ДХШ им. М.М. Плисецкой _____С.Ю. Видяхина 1 сентября 2026 г._____ (дата утверждения)

Разработчик:

Яркова Елена Александровна - преподаватель хореографических дисциплин высшей квалификационной категории.

Структура программы учебного предмета

I. Пояснительная записка

- характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе;
- срок реализации учебного предмета;
- объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию учебного предмета;
- форма проведения учебных аудиторных занятий;
- цель и задачи учебного предмета;
- методы обучения;
- описание материально-технических условий реализации программы учебного предмета.

II. Содержание учебного предмета

- годовые требования к обучению;
- содержание разделов.

III. Требования к уровню подготовки обучающихся

IV. Формы и методы контроля, система оценок

- аттестация: цели, виды, форма, содержание.

V. Методическое обеспечение учебного процесса

- методические рекомендации педагогическим работникам.

VI. Список рекомендуемой учебно-методической литературы, интернет-ресурсов

- список рекомендуемой методической литературы;
- интернет-ресурсы.

I. Пояснительная записка

1. Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе.

Учебная программа «Основы классического экзерсиса» является частью образовательной программы «Хореография для взрослых».

Программа разработана на основе и в соответствии с нормативно-правовыми документами:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.06.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства культуры Российской Федерации от 02.06.2021 № 754 «Об утверждении Порядка осуществления образовательной деятельности образовательными организациями дополнительного образования детей со специальными наименованиями "детская школа искусств", "детская музыкальная школа", "детская хоровая школа", "детская художественная школа", "детская хореографическая школа", "детская театральная школа", "детская цирковая школа", "детская школа художественных ремесел"»;

Письмо Министерства культуры Российской Федерации от 21.11.2013 № 191–01–39/06-ГИ «О направлении „Рекомендаций по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств“».

Данная программа разработана с целью всестороннего развития, формирования художественного вкуса, культуры общения и способности к самовыражению. Способствует развитию гибкости, силы и координации движений, помогающих становиться и оставаться стройными, в хорошей физической форме в любом возрасте.
Классическая хореография для взрослых – основа, на которой формируется красивое тело, отличный тонус, гибкость и выносливость. В переводе с латинского «классика» означает «образцовый». Это определение дает более чем правильные ассоциации. Каких бы тем это ни затрагивало: мода или искусство, при всей тяге общества к чему-то новому, классика всегда остается актуальной.

Программа «Основы классического экзерсиса» включает основные элементы классического и историко-бытового танца, адаптированных под физические возможности и интересы взрослой группы, а также упражнения у станка и середине, направленные на растяжку и укрепление мышц всего тела.

Актуальность данной программы состоит в востребованности изучения классического танца у различных групп населения. В настоящее время балет стал интересен не только детям, но и взрослым. Из-за высокого интереса образована конкурентная среда, в которой преподавание ведется на довольно высоком уровне.

Особенностью данной программы «Основы классического экзерсиса» является сочетание основ классического и историко-бытового танца, что позволяет развивать не только физические данные, но и творческие, и интеллектуальные способности, а также является хорошей базой для дальнейшего изучения других танцевальных направлений.

2. Срок реализации программы.

Срок освоения программы «Основы классического экзерсиса» составляет 1 год.

3. Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию предмета, составляет:

Таблица 1

Группы/количество часов	Группа от 18 лет
	Количество часов
Максимальная нагрузка	36
Количество часов на аудиторную нагрузку	36
Недельная аудиторная нагрузка	1

4. Форма проведения учебных аудиторных занятий: групповая, рекомендуемая продолжительность урока: 1 академический час (40 минут).

5. Цель и задачи учебного предмета.

Цель:

Художественно-эстетическое развитие личности и приобретение ею в процессе освоения образовательной программы практических и теоретических знаний, танцевальных умений и навыков, в ходе изучения основ хореографического искусства.

Задачи:

создание условий для художественного образования, эстетического воспитания;

приобретение знаний, умений и навыков в области хореографического исполнительства;

формирование эстетического вкуса и расширение кругозора;

овладение духовными и культурными ценностями.

Программа «Основы классического экзерсиса» разработана с учётом возрастных и индивидуальных особенностей.

Образовательная программа ориентирована на:

формирование эстетических взглядов, нравственных установок и потребности общения с духовными ценностями;

формирование умения самостоятельно воспринимать и оценивать культурные ценности;

выработку личностных качеств, способствующих освоению в соответствии с программными требованиями учебной информации.

Планируемые результаты освоения программы:

развитие танцевальных навыков, физической формы и эстетического восприятия;

знание профессиональной терминологии;

умение соблюдать требования к безопасности при выполнении движений;

умение ориентироваться в пространстве;

овладение основами классического танца и грамотно исполнять движения;

умение анализировать и исправлять ошибки;

расширение кругозора и формирование эстетического вкуса.

6. Методы обучения

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения:

- словесный (объяснение, желательно образное, рассказ);
- наглядный (практический качественный показ, просмотр видеоматериалов для повышения общего уровня развития);
- репродуктивный метод (неоднократное воспроизведение полученных знаний);
- индивидуальный метод (подход к каждому участнику учебного процесса с учетом природных способностей, работоспособности и уровня подготовки);
- метод стимулирования и мотивации (формирование интереса, участие в концертной деятельности);
- метод активного обучения (самоанализ).

Предложенные методы работы в рамках образовательной программы являются наиболее продуктивными при реализации поставленных целей и задач учебного предмета и основаны на проверенных методиках.

7. Описание материально-технических условий реализации учебного предмета «Основы классического экзерсиса»

Материально - техническая база образовательного учреждения должна соответствовать санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

Минимально необходимый для реализации программы перечень учебных аудиторий, специализированных кабинетов и материально-технического обеспечения включает в себя:

- балетные залы площадью не менее 33 кв.м., имеющие пригодное для танца напольное покрытие (линолеумное покрытие);

- балетные станки (палки) длиной не менее 25 погонных метров вдоль трех стен, зеркала размером 7м х 2м на одной стене;

- наличие музыкального центра и фонограммы;

- учебные аудитории для групповых, мелкогрупповых занятий площадью 12 кв.м;

- помещения для работы со специализированными материалами (фонотеку, видеотеку, фильмотеку);

- раздевалки для обучающихся и преподавателей.

II. Содержание учебного предмета

1. Сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета «Основы классического экзерсиса»

Аудиторная нагрузка по учебному предмету распределяется с учетом общего объема аудиторного времени, предусмотренного учебным планом.

2. Требования к году обучения

Настоящая программа отражает разнообразие элементов и поэтапное изучения предмета, в развитии – от простого к сложному. Изложение материала носит рекомендательный характер, что дает преподавателю возможность применить творческий и индивидуальный подход в обучении с учетом возраста и природных способностей.

Занятие состоит из двух частей:

1. Знакомство с правилами выполнения движения в процессе урока, его физиологическими особенностями;

2. Изучение движений и работа над ними в комбинациях и композициях.

1 год обучения

Цели и задачи:

- постановка корпуса, головы, ног и рук в экзерсисе у палки и на середине зала;
- освоение базовых элементов классического танца;
- развитие координации движений, музыкальности и гибкости;
- формирование культуры тела и уважения к искусству танца.

Раздел I.Основные позы и положения рук, ног и корпуса

1. Введение в учебный предмет «Основы классического экзерсиса». Инструктаж по технике безопасности.
2. Постановка корпуса в классическом танце.
3. Повороты и наклоны головы и корпуса.
4. Позиции ног (I, II, III, IV, V).
5. Позиции рук (подготовительное положение, I, II, III).
6. Положения кисти (allonge, arrondi).

Раздел II.Экзерсис у станка (лицом к палке)

1. Demi-plié по I, II и Vпозиции, в сочетании с relevé на полупальцах в I, II позиции.
2. Battements tendus во всех направлениях, в сочетании с demi-plié.
3. Battements tendus pour le pied.
4. Battements tendus passé par terre.
5. Battements tendus jetés во всех направлениях.
6. Demi-rond de jambe par terre en dehors et en dedans.
7. Plie soutenu.
8. Preparation к rond de jambe par terre
9. Releve lent на 25^0 и 45^0.
10. Положение sur le cou-de-pied спереди и сзади, условное cou-de-pied спереди.
11. Battements frappés носком в пол по всем направлениям.
12. Battements fondus носком в пол по всем направлениям.
13. Petit battements.
14. Battements retirés.
15. Grand battements jetés.
16. Releve на полупальцы.
17. Комбинации на растяжку.

Раздел III.Экзерсис на середине зала

1. Точки зала (1-6).
2. Положения en face et épaulement.
3. Demi-plie в I, II, III позициях (en face).
4. Battements tendus в I позиции во всех направлениях (enface).
5. Port de bras первое и второе.

6. Temps lie
7. Повороты на полупальцах вокруг себя на месте по V позиции.

Раздел IV.Сценические движения

1. Поклоны.
2. Pas полонеза (бальный).
3. Pas balance в сторону на месте.
4. Pas balance в сторону с поворотом на ¼ и ½ круга.
5. Petit pas chasse вперед en face.
6. Petit pas chasse epaulement.
7. Сценический pas de basque.
8. Pas вальса вперед и назад.
9. Pas вальса на ½ и целому кругу.
10. Pas de bourre suivi на месте и с продвижением в сторону.

III. Требования к уровню подготовки обучающихся

Для взрослых групп по хореографии не предъявляются строгие требования к начальному уровню подготовки. Основной акцент делается на развитие физических данных, музыкальности и танцевальных навыков в выбранном направлении. Важно, чтобы участники были мотивированы и готовы к регулярным занятиям.

IV. Формы и методы контроля

1. Аттестация: цели, виды, форма, содержание

Оценка качества реализации программы включает в себя текущий контроль успеваемости. В качестве методов текущего контроля успеваемости могут использоваться тесты и просмотры.

Текущий контроль успеваемости проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Формы контроля:

- открытое занятие в конце года;

- сценическая практика (по желанию).

Критерии оценки качества исполнения по данной программе не предусмотрены.

V. Методическое обеспечение учебного процесса

1. Методические рекомендации педагогическим работникам

Хореографическое искусство – одно из универсальных средств всестороннего развития личности. Его специфика определяется многогранным воздействием на человека, так как хореография является синтетическим искусством и объединяет музыку, движение и театр. Совершенствуя тело человека, влияя на становление эмоциональной сферы, воспитывая через музыку духовно, хореография способствует раскрытию творческого и познавательного потенциала, дает импульс к самосовершенствованию, постоянному личностному росту. Именно поэтому, на различных этапах своего развития человечество постоянно обращалось к танцу как к универсальному средству воспитания тела, духа и души человека.

Освоение основ классического танца во взрослой любительской хореографии требует комплексного подхода, учитывающего физические, психологические и мотивационные особенности учеников. Программа должна быть адаптирована под особенности взрослых, которые приходят к классическому танцу осознанно, но имеют разные цели и возможности.

Некоторые аспекты, которые нужно учитывать:

Физические ограничения - сформировавшийся опорно-двигательный аппарат, устоявшиеся двигательные привычки, возможные травмы и заболевания.

Психологические аспекты - взрослые часто более самокритичны, боятся показаться неуклюжими или некомпетентными, что может тормозить прогресс.

Понимание цели упражнений - обучающиеся хотят знать, зачем они делают то или иное движение, как оно поможет им улучшить технику и избежать травм.

Обучение обычно начинается с ориентирования в пространстве (изучения точек класса), освоения основных позиций ног и рук, правильной постановки корпуса, а затем переходит к изучению движений и комбинаций. При работе важно уделять внимание, развитию выносливости, гибкости, пластичности и координации.

Разберем подробнее некоторые аспекты и особенности обучения работы со взрослыми:

1. *Постепенный подход.* Начинать обучение следует с базовых позиций и упражнений, постепенно увеличивая количество и сложность. Для взрослых, возможно, потребуется более длительный период освоения некоторых элементов.

2. *Индивидуальный подход.* Преподавателю следует учитывать физические возможности и опыт каждого учащегося, адаптируя программу обучения. Занятия должны быть выстроены с учетом индивидуальных потребностей и возможностей каждого

участника.

3. *Акцент на подготовительные упражнения и безопасность*. Во время обучения необходимо соблюдать все меры предосторожности, чтобы избежать травм. Занятия обязательно нужно начинать с разминки и растяжки, чтобы подготовить мышцы к нагрузке.

4. *Отработка ключевых позиций*. Необходимо постоянно обращать внимание на правильное положение каждой позиции, что обеспечит правильную постановку корпуса и устойчивость.

5. *Развитие координации и гибкости.* Очень важно уделять внимание упражнениям на развитие координации и гибкости. Это поможет избежать травм и позволит участникам образовательного процесса более свободно выполнять движения.

6. *Изучение классической терминологии*. Обучение терминологии поможет участникам лучше понимать и исполнять движения.

7. *Прогрессивное усложнение*. По мере прогресса следует увеличить сложность упражнений и комбинаций, вводя новые элементы.

8. *Обучение в группах.* Групповые занятия позволяют учащимся общаться друг с другом, мотивировать друг друга и выполнять упражнения под руководством преподавателя. Обучение должно быть интересным и увлекательным, чтобы поддерживать мотивацию учащихся.

9. *Профессиональный подход.* При работе со взрослыми преподаватель должен иметь профессиональную подготовку в области хореографического искусства и обладать хорошими знаниями классического танца, анатомии тела, а также специфику методики обучения людей данной возрастной категории. Важно создать позитивную атмосферу на занятиях, чтобы участники образовательного процесса себя чувствовали комфортно и уверенно, а занятия классическим танцем были максимально эффективными, безопасными и приятными.

VI. Список рекомендуемой методической литературы, интернет-ресурсов

- список рекомендуемой методической литературы:

1. Белкин А.С. Основы возрастной педагогики – Екатеринбург,2011
2. Ваганова А.Я. Основы классического танца – Спб. -М. -Краснодар, 2011
3. Колтановский А.П. Общие развивающие и специальные упражнения. – М, 1973
4. Миловзоров М.С. Анатомия и физиология человека.- М.: Медицина,1972. -231 с.
5. Никифорова А.В. Советы педагогам классического танца. – СПб., 2002. -112 с.
6. Хаас Жаки Грин. Анатомия танца. – М. Изд. «Попурри», 2019
7. Хохмут Г. Биомеханика спортивных движений. – Берлин,1982

- интернет-ресурсы:

1. https://cyberleninka.ru/article/n/osvoenie-osnov-klassicheskogo-tantsa-vo-vzrosloy-lyubitelskoy-horeografii/viewer

2. https://smartballet.ru/

3. https://cyberleninka.ru/article/n/osvoenie-osnov-klassicheskogo-tantsa-vo-vzrosloy-lyubitelskoy-horeografii