

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
центр «Надежда»

«Согласовано»

на заседании педагогического совета

МБУ ДО центра «Надежда»

Протокол № 1 от 29.08.2016

Методист  /И.В. Амосова/

«Утверждаю»



Директор МБУ ДО

центра «Надежда»

/В.Г. Романова/

Приказ № 200 от 30.08.2016

Рабочая программа

модуля «Экзерсис на середине зала»

2 год обучения

дополнительной общеразвивающей программы

физкультурно-спортивной направленности

Хореографический ансамбль «Реверанс»

Возраст воспитанников 4-10 лет

Срок реализации 1 года

Составила:
педагог дополнительного образования
Гнездилова Карина Сергеевна

г. Липецк

2016

Пояснительная записка

Рабочая программа модуля «Экзерсис на середине зала» является одним из 6 модулей дополнительной общеразвивающей программы хореографического ансамбля «Реверанс».

Экзерсис – это танцевальные упражнения для развития пластики тела и двигательной культуры. Именно благодаря этим упражнениям на уроках классического танца отрабатываются навыки, которые требуются для выразительного и правильного выполнения элементов танца.

Изучая данный модуль, дети развивают физические качества, необходимые для профессионального выполнения движений практически любой танцевальной техники: выворотность, эластичность и силу мышц ног и спины, правильную постановку корпуса, рук и головы, устойчивость, координацию движений. Добившись в танцевальном экзерсисе правильной координации всех движений тела, в дальнейшем танцор сможет наполнять свои движения настроением, мыслью, то есть делать их выразительными и артистичными.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения модуля.

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общие интересы.

Метапредметные результаты:

- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- нахождение ошибки при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранение хладнокровия, сдержанности и рассудительности.

Предметные результаты:

- предоставление движений классического танца для укрепления здоровья и физического развития;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требования техники безопасности к местам проведения;
- применение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных, имеющихся, вариативных условиях.

Содержание программы модуля

Экзерсис на середине зала

Теория: Беседа: Польза экзерсиса на середине зала.

Практика: Battements tendus во всех направлениях в малых позах

Теория: Методика исполнения battements tendus

Практика: Battements tendus во всех направлениях в малых позах, в сочетании с pour le pied и demi plie.

Теория: Методика исполнения battements tendus jete

Практика: Battements tendus jete во всех направлениях в малых позах

Теория: Грамотное исполнение battements tendus jete

Практика: Battements tendus jete во всех направлениях в малых позах в сочетании с pique.

Теория: Методика исполнения battements fondu

Практика: Battements fondu во всех направлениях носком в пол

Теория: Польза battements fondu

Практика: Battements fondu во всех направлениях носком в пол.

Теория: Лекция: Методика исполнения экзерсиса на середине зала

Практика: Battements frappe во всех направлениях носком в пол

Теория: Грамотное исполнение battements frappe

Практика: Battements frappe во всех направлениях носком в пол

Теория: Методика исполнения battements releve lent

Практика: Battements releve lent на 90° во всех направлениях в сочетаниях с passe.

Теория: Беседа: Методика исполнения Battements releve lent и Battements developpe.

Практика: Battements developpe в сторону

Теория: Грамотное исполнение grand battements jete

Практика: Grand battements jete во всех направлениях.

Понятие epaulement (croisee, efface, ecarte) позы

Теория: Как не перегрузить мышцы на releve

Практика: Releve по I, II, V позициям: с вытянутых ног; с demi plie.

Теория: Лекция: Польза Allegro для здоровья

Практика: Allegro.Temps leve saute по I, II позициям; V позиции.

Теория: Беседа: Как не травмироваться при исполнении движений данного раздела

Практика: Petit changement de pied. Pas echarpe в первой раскладке

Теория: Методика исполнения pas echarpe, pas assemble

Практика: Pas echarpe. Pas assemble в сторону у станка и на середине

Теория: Грамотное исполнение pas echarpe, pas assemble

Практика: Pas echarpe. Pas assemble в сторону

Теория: Просмотр видео с великими танцорами

Практика: Sissorme simple en face у станка и на середине зала

Теория: Методика исполнения sissorme simple, grand changement de pied

Практика: Sissorme simple en face. Grand changement de pied

Теория: Методика исполнения port de bras

Практика: Port de bras в различных сочетаниях

Теория: Грамотное исполнение пройденного материала

Практика: Повторение всего пройденного материала.

**Календарно-тематическое планирование модуля «Экзерсис на середине зала»
2 год обучения**

№ п/п	Дата	Тема занятий	Количество часов			Формы работы	Используемый материал
			всего	теория	практика		
1.	22.11	Польза экзерсиса на середине зала. Battements tendus во всех направлениях в малых позах.	3	1	2	Беседа. Групповое занятие	Музыкальный центр
2.	24.11	Battements tendus во всех направлениях в малых позах, в сочетании с pour le pied и demi plie.	3		3	Групповое занятие	Музыкальный центр
3.	29.11	Battements tendus jete во всех направлениях в малых позах.	2		2	Групповое занятие	Музыкальный центр
4.	15.12	Battements tendus jete во всех направлениях в малых позах в сочетании с pique.	2		2	Групповое занятие	Музыкальный центр
5.	20.12	Battements fondu во всех направлениях носком в пол	3		3	Групповое занятие	Музыкальный центр
6.	29.12	Battements fondu во всех направлениях носком в пол.	1,5		1,5	Групповое занятие	Музыкальный центр
7.	12.01	Методика исполнения экзерсиса на середине зала. Battements frappe во всех направлениях носком в пол.	2	1	1	Лекция. Групповое занятие	Музыкальный центр

8.	17.01	Battements frappe во всех направлениях носком в пол.	1		1	Групповое занятие	Музыкальный центр
9.	26.01	Battetnents releve lent на 90о во всех направлениях в сочетаниях с passe.	3		3	Групповое занятие	Музыкальный центр
10.	09.02	Методика исполнения Battetnents releve lent и Battetnents developpe. Battetnents developpe в сторону.	2	1	1	Беседа. Групповое занятие	Музыкальный центр
11.	16.02	Grand battements jete во всех направлениях. Понятие epaulement (croisee, efface, ecarte) позы.	3		3	Групповое занятие	Музыкальный центр
12.	21.02	Releve no I, II, V позициям: с вытянутых ног; с demi plie.	1		1	Групповое занятие	Музыкальный центр
13.	09.03	Польза Allegro для здоровья. Allegro.Temps leve saute no I, II позициям; - V позиции.	3	1	2	Лекция. Групповое занятие	Музыкальный центр
14.	16.03	Как не травмироваться при исполнении движений данного раздела. Petit changement de pied. Pa echarpe в первой раскладке	3	1	2	Беседа. Групповое занятие	Музыкальный центр
15.	21.03	Pas echarpe. Pas assemble в сторону у станка и на середине.	2		2	Групповое занятие	Музыкальный центр, станок
16.	28.03	Pas echarpe. Pas assemble в сторону	2		2	Групповое занятие	Музыкальный центр

17.	04.04	Просмотр видео с великими танцорами. Sissorme simple en face у станка и на середине зала.	3	1	2	Групповое занятие	Музыкальный центр, станок, компьютер
18.	20.04	Sissorme simple en face. Grand changement de pied	1,5		1,5	Групповое занятие	Музыкальный центр
19.	25.04	Port de bras в различных сочетаниях.	2		2	Групповое занятие	Музыкальный центр
20.	04.05	Повторение всего пройденного материала.	1		1	Групповое занятие	Музыкальный центр
ИТОГО:			44	6	38		