

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 № 32 от 30.08.2016



Рабочая программа

модуля «Экзерсису станка»

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 у станка» является одним из 6 модулей дополнительной общеразвивающей программы хореографического ансамбля «Реверанс».

Экзерсис (фр. *exercice* — «упражнение», от лат. *exercitium*) — комплекс всевозможных тренировочных упражнений, составляющих основу урока классического танца. В зависимости от программы каждый раздел урока имеет свои задачи и определенный порядок следования одного движения за другим. Этот порядок не произволен. Выстраивая урок, надо учитывать физические данные учеников, чередовать и распределять физическую нагрузку на определенную группу мышц и связок, стремиться к органичному сочетанию силовых и танцевальных движений.

Изучая данный модуль у детей, разносторонне развивается мускулатура ног, их выворотность, шаг и plie, постановка корпуса, рук, ног и головы, координация движений. В результате тренировки фигура приобретает подтянутость, вырабатывается устойчивость.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения модуля.

Личностные результаты:

- формирование у ребенка ценностных ориентиров в области танцевального искусства;
- формирование духовных и эстетических потребностей;
- навыки самостоятельной работы в освоении танцевальных движений и танцевального искусства в целом.

Метапредметные результаты:

- проговаривать последовательность действий на занятии;
- учиться работать по предложенному учителем плану;
- учиться отличать верно, выполненное задание от неверного;
- учиться совместно с учителем и другими обучающимися давать эмоциональную оценку деятельности на занятие в танцевальном кружке.

- развивать чувство партнера, умение работать в паре;
- учиться согласовывать и координировать свои движения с другими участниками танцевальной композиции, постановки;
- учиться оценивать результаты своего и коллективного труда.

Предметные результаты:

- сформированность первоначальных представлений о роли танцевального искусства в жизни и духовно-нравственном развитии человека;
- ознакомление учащихся с основами танцевального искусства;
- развитие ритмического и музыкального слуха, умение согласовывать движение с музыкой.

Содержание программы модуля

Экзерсис у станка

Теория: Просмотр экзерсиса у станка.

Практика: Методика исполнения, ошибки, замечания

Теория: Беседа: Классический экзерсис как неотъемлемая часть обучения хореографическому искусству.

Практика: Позиции ног: I, II, V.

Постановка корпуса по I, V позиции ног

Теория: Беседа: Методика исполнения port de bras.

Практика: Постановка корпуса одной рукой за палку в сочетании с port de bras (I, II, III позиции рук)

Теория: Методика исполнения demi plie

Практика: Demi plie по I, II, V позициям

Теория: Методика исполнения grand plie, ошибки при выполнении

Практика: Grand plie по I, II позиции

Теория: Грамотное распределение нагрузки при исполнении battements tendus

Практика: Battements tendus из I позиции, battements tendus pour le pied в сторону

Теория: Методика исполнения battements tendus

Практика: Battements tendus из V позиции, double battements tendus, в позах (croisee, efface, ecarte)

Теория: Как не перегрузить мышцы на passe par terre с demi plie

Практика: Passe par terre с demi plie по I позиции с окончанием в demi plie.

Теория: Как методически верно исполнить battements tendus jete

Практика: Battement tendu jete из I позиции во всех направлениях, battements tendus jete с pique, battements tendus jete из V позиции

Теория: Методика исполнения balancoire

Практика: Battements tendus jete, balancoire, в позах (croisee, efface, ecarte)

Теория: Ознакомительный рассказ: Методика исполнения Rond de jambe par terre

Практика: Rond de jambe par terre в первой раскладке en dehors, en dedans

Теория: Правильное исполнение данного упражнения

Практика: Rond de jambe par terre на demi plie

Теория: Все о положении ноги. Методика исполнения движений

Практика: Положение ноги sur le cou de pied: «условное» спереди, сзади, «обхватное»

Теория: Беседа: Методика исполнения battements frappe.

Практика: Battements frappe лицом к станку, носком в пол, в сторону во всех направлениях

Теория: Польза упражнения battements frappe

Практика: Battements frappe боком к станку, носком в пол во всех направлениях.

Теория: Для чего нужны данные упражнения

Практика: Battements fondu носком в пол во всех направлениях, лицом к станку, боком к станку, носком в пол.

Теория: Как правильно исполнить preparation к rond de jambe par terre

Практика: Preparation к rond de jambe par terre en dehors, en dedans.

Теория: Верное распределение нагрузки при battements fondu

Практика: Battements fondu с plie releve во всех направлениях

Теория: Методика исполнения battements soutenu

Практика: Battements soutenu в первоначальной раскладке во всех направлениях носком в пол на всей стопе

Теория: Battements double frappe грамотное исполнение

Практика: Battements double frappe в сторону, носком в пол на всей стопе

Теория: Что представляет собой pas coupe

Практика: Pas coupe на полупальцах

Теория: Методика исполнения Battements releve lent на 90о

Практика: Battements releve lent на 90о во всех направлениях лицом к станку, боком к станку

Теория: Методика исполнения retire

Практика: Понятие retire

Теория: Грамотное исполнение pas tombe

Практика: Pas tombe с фиксацией ноги в положении sur- le- cou -de pied на месте

Теория: Battements releve lent на 90о частые ошибки при исполнении

Практика: Battements releve lent на 90о в позах

Теория: Методика исполнения battements developpe

Практика: Battements developpe во всех направлениях: лицом к станку, боком к станку

Теория: Грамотное исполнение grand battements jete

Практика: Grand battements jete из I позиции во всех лицом к станку, боком к станку

Теория: Польза упражнения releve

Практика: Releve по I, II, V позициям

Теория: Правильное распределение нагрузки при исполнении releve

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

Теория: Правильное исполнение grand battements jete

Практика: Grand battements jete в больших позах (croisee, efface, ecarte)

Теория: Для чего необходимо port de bras

Практика: Port de bras (перегибы корпуса) в различных сочетаниях: в сторону, вперед, назад

Теория: Методика исполнения port de bras

Практика: III форма port de bras как заключение комбинаций.

Теория: Разобрать все методические ошибки при исполнении движений

Практика: Повторение пройденного материала.

Теория: Просмотр методического материала и его обсуждение

Практика: Просмотр Балета «Спящая красавица»

Теория: Разбор всех методических неточностей и их устранение

Практика: Повторение всего пройденного материала. Разбор совершаемых ошибок

Теория: Просмотр методического материала и его обсуждение

Практика: Просмотр Балета « Лебединое озеро»

Теория: Закрепление всех методических знаний

Практика: Повторение и отработка ранее выученных движений.

Теория: Грамотное исполнение пройденного материала

Практика: Закрепление пройденного материала

**Календарно-тематическое планирование модуля «Экзерсису станка»
2 год обучения**

№ п/п	Дата	Тема занятий	Количество часов			Формы работы	Используемый материал
			всего	теория	практика		
1.	08.09	Просмотр экзерсиса у станка. Методика исполнения, ошибки, замечания.		1		Просмотр метод. материала. Групповое занятие	Музыкальный центр, компьютер
2.	15.09	Классический экзерсис как неотъемлемая часть обучения хореографическому искусству. Позиции ног: I, II, V. Постановка корпуса по I, V позиции ног	1,5	0,5	1	Беседа. Групповое занятие	Музыкальный центр, станок
3.	20.09	Методика исполнения port de bras. Постановка корпуса одной рукой за палку в сочетании с port de bras (I, II, III позиции рук)	1,5	0,5	1	Беседа. Групповое занятие	Музыкальный центр, станок
4.	22.09	Demi plie по I, II, V позициям	2		2	Групповое занятие	Музыкальный центр, станок
5.	29.09	Grand plie по I, II позиции	2		2	Групповое занятие	Музыкальный центр, станок
6.	11.10	Battements tendus из I позиции, battements tendus pour le pied в сторону	1		1	Групповое занятие	Музыкальный центр, станок

7.	13.10	Battements tendus из V позиции, double battements tendus, в позах (croisee, efface, ecarte)	2		2	Групповое занятие	Музыкальный центр, станок
8.	20.10	Passe par terre с demi plie по I позиции с окончанием в demi plie.	2		2	Групповое занятие	Музыкальный центр, станок
9.	25.10	Battement tendu jete из I позиции во всех направлениях, battements tendus jete с pique, battements tendus jete из V позиции	2		2	Групповое занятие	Музыкальный центр, станок
10.	27.10	Battements tendus jete, balancoire, в позах (croisee, efface, ecarte)	3		3	Групповое занятие	Музыкальный центр, станок
11.	01.11	Методика исполнения Rond de jambe par terre. Rond de jambe par terre в первой раскладке en dehors, en dedans	2,5	0,5	2	Ознакомительный рассказ. Групповое занятие	Музыкальный центр, станок
12.	03.11	Rond de jambe par terre на demi plie	2		2	Групповое занятие	Музыкальный центр, станок
13.	10.11	Положение ноги sur le cou de pied: «условное» спереди, сзади, «обхватное»	2		2	Групповое занятие	Музыкальный центр, станок
14.	15.11	Методика исполнения Battements frappe. Battements frappe лицом к станку, носком в пол, в сторону во всех направлениях.	1,5	0,5	1	Беседа. Групповое занятие	Музыкальный центр, станок
15.	17.11	Battements frappe боком к станку, носком в пол во всех направлениях.	1		1	Групповое занятие	Музыкальный центр, станок

16.	06.12	Battements fondu носком в пол во всех направлениях, лицом к станку, боком к станку, носком в пол.	1		1	Групповое занятие	Музыкальный центр, станок
17.	08.12	Preparation к rond de jambe par terre en dehors, en dedans.	1,5		1,5	Групповое занятие	Музыкальный центр, станок
18.	22.12	Battements fondu с plie releve во всех направлениях	1		1	Групповое занятие	Музыкальный центр, станок
19.	10.01	Battements soutenu в первоначальной раскладке во всех направлениях носком в пол на всей стопе	1		1	Групповое занятие	Музыкальный центр, станок
20.	12.01	Battements double frappe в сторону, носком в пол на всей стопе	1		1	Групповое занятие	Музыкальный центр, станок
21.	17.01	Pas coupe на полупальцах	1		1	Групповое занятие	Музыкальный центр, станок
22.	19.01	Battements releve lent на 90о во всех направлениях лицом к станку, боком к станку	1		1	Групповое занятие	Музыкальный центр, станок
23.	24.01	Понятие retire	1		1	Групповое занятие	Музыкальный центр, станок
24.	31.01	Pas tombe с фиксацией ноги в положении sur- le- cou -de pied на месте	2		2	Групповое занятие	Музыкальный центр, станок

25.	02.02	Battements releve lent на 90о в позах	1		1	Групповое занятие	Музыкальный центр, станок
26.	07.02	Battements developpe во всех направлениях: лицом к станку,боком к станку	1		1	Групповое занятие	Музыкальный центр, станок
27.	09.02	Grand battements jete из I позиции во всех лицом к станку, боком к станку	1		1	Групповое занятие	Музыкальный центр, станок
28.	14.02	Releve по I, II, V позициям	1		1	Групповое занятие	Музыкальный центр, станок
29.	23.02	Releve по I, II, V позициям: с вытянутых ног, с demi plie	1		1	Групповое занятие	Музыкальный центр, станок
30.	02.03	Grand battements jete в больших позах (croisee, efface, ecarte)	2		2	Групповое занятие	Музыкальный центр, станок
31.	06.04	Port de bras (перегибы корпуса) в различных сочетаниях: в сторону, вперед, назад	1		1	Групповое занятие	Музыкальный центр, станок
32.	13.04	III форма port de bras как заключение комбинаций.	1		1	Групповое занятие	Музыкальный центр, станок
33.	18.04	Повторение пройденного материала.	1,5		1,5	Групповое занятие	Музыкальный центр, станок
34.	27.04	Просмотр Балета «Спящая красавица»	3	3		Просмотр метод. материала. Групповое занятие	Компьютер

35.	09.05	Повторение всего пройденного материала. Разбор совершаемых ошибок	3		3	Групповое занятие	Музыкальный центр, станок
36.	16.05	Просмотр Балета « Лебединое озеро»	3	3		Просмотр метод. материала. Групповое занятие	Компьютер
37.	18.05	Повторение и отработка ранее выученных движений.	1		1	Групповое занятие	Музыкальный центр, станок
38.	25.05	Закрепление пройденного материала	1		1	Групповое занятие	Музыкальный центр, станок
ИТОГО:			59	9	50		