

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Самарское хореографическое училище (колледж)»

Структурное подразделение
Школа ГБПОУ «Самарское хореографическое училище (колледж)»

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
№ 302-ОД от 20.10.2023 г.
_____ В.В. Блюдина

***Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Введение в профессию»
(интенсивный курс)***

Самара, 2023

Организация-разработчик: ГБПОУ «Самарское хореографическое училище (колледж)».

Разработчики:

Архипова О.С., методист

Гордеева Н.Е., преподаватель

Новосёлова А.Я., зам. директора по ПМ

Носырева О.В., зам. директора по УМР

РАССМОТРЕНО И УТВЕРЖДЕНО

на заседании методического совета преподавателей по программам дополнительного образования

Протокол № 3 от 18.10.2023 г.

Председатель методического совета преподавателей по программам дополнительного образования

_____/Гордеева Н.Е./
(подпись) (Ф.И.О.)

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ «ВВЕДЕНИЕ В ПРОФЕССИЮ» (ИНТЕНСИВНЫЙ КУРС).....	7
3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ВВЕДЕНИЕ В ПРОФЕССИЮ» (ИНТЕНСИВНЫЙ КУРС).....	15
4. ИНФОРМАЦИОННО-ПРОСВЕТИТЕЛЬСКАЯ РАБОТА.....	16
5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	17

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к программе «Введение в профессию»

1.1. Характеристика программы

Программа «Введение в профессию» разработана на основе и с учетом федеральных государственных требований к дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программе в области хореографического искусства «Хореографическое творчество».

Танец – это вид искусства, в котором художественные образы создаются средствами пластических движений и ритмически чёткой и непрерывной смены выразительных положений человеческого тела.

На занятиях по программе «Введение в профессию» учащиеся знакомятся с простейшими танцевальными шагами, рисунками танца, упражнениями на ориентировку в пространстве, элементами классического и народного танцев, исполняют хореографические этюды и передают в движении образное содержание музыки.

Рабочая программа «Введение в профессию» дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программе в области хореографического искусства «Искусство балета» предназначена для детей 1-4 классов общеобразовательной школы.

Для развития физических данных в программу обучения вводятся учебные дисциплины «Ритмика. Импровизация», «Гимнастика», задача которых состоит в том, чтобы с помощью специальных упражнений подготовить обучающихся к успешному освоению движений классического танца.

Основное достоинство дисциплин, как средства физического воспитания обучающихся, заключается в том, что они располагают большим разнообразием физических упражнений и методов, при помощи которых можно оказывать положительное воздействие на организм ребенка, способствовать развитию двигательного аппарата и формировать необходимые двигательные навыки.

За время обучения организм ребенка привыкает к физическим упражнениям,

развивается и закрепляется гибкость, координация, точность движений тела.

1.2. Срок реализации программы

Срок освоения программы «Введение в профессию» для детей, поступивших в образовательное учреждение на интенсивный курс в возрасте с 6 до 10 лет составляет 24 недели с объемом **96** часов (занятия проводятся по расписанию, недельная нагрузка 4 часа).

1.3. Форма проведения учебных занятий

Основной формой учебной и воспитательной работы является занятие. Программа реализуется в очной форме обучения. Занятия проводятся в группе. Количество обучающихся в группе 12-14 человек.

1.4. Цели и задачи учебной программы

Цель:

– физическая подготовка детей к поступлению в 1 класс хореографического училища посредством формирования у обучающихся основных двигательных умений и навыков, личностных качеств, необходимых для занятий другими видами танца.

Задачи:

- обучение комплексу упражнений, способствующих развитию двигательного аппарата ребенка;
- обогащение словарного запаса учащихся в области специальных знаний;
- формирование у детей привычки к сознательному изучению движений и освоению знаний, необходимых для дальнейшей работы;
- развитие темпово-ритмической памяти обучающихся;

– воспитание организованности, дисциплинированности, четкости, аккуратности;

– воспитание важнейших психофизических качеств двигательного аппарата в сочетании с моральными и волевыми качествами личности – силы, выносливости, ловкости, быстроты, координации.

1.5. Методы обучения

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

- наглядный – показ движений преподавателем;
- словесный – беседа о танце, объяснение техники исполнения хореографических движений, рассказ о средствах выразительности музыкального сопровождения, аналитическая оценка результатов учебного процесса;
- эмоциональный – подбор ассоциаций, образов;
- практический – исполнение движений и танцевальных этюдов обучающимся;
- репродуктивный – неоднократное воспроизведение полученных знаний.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

«ВВЕДЕНИЕ В ПРОФЕССИЮ» (ИНТЕНСИВНЫЙ КУРС)

2.1. Тематический план

Ритмика. Импровизация.

На занятиях по ритмике происходит непосредственное и всестороннее обучение ребенка на основе гармоничного сочетания музыкального, двигательного, физического и интеллектуального развития.

Цель: развитие музыкально-ритмических и двигательных способностей учащихся через овладение основами музыкально-ритмической культуры.

Задачи:

- применение знаний основ музыкальной грамоты, необходимых для успешного обучения на уроках ритмики;
- умение передавать характер и образное содержание музыки в ритмически организованных движениях;
- освоение двигательных навыков, способствующих развитию координации движения;
- воспитание внимания, выносливости и стремления выполнить задачу, поставленную преподавателем;
- приобщение к здоровому образу жизни; формирование правильной осанки;
- развитие образного восприятия музыки и способности к двигательной импровизации; воспитание творческой индивидуальности ребёнка;
- развитие музыкальных способностей: музыкальной памяти и метро-ритмического чувства.

Уроки ритмики развивают такие музыкальные данные как слух, память, ритм, помогают выявлению творческих задатков учеников, знакомят с теоретическими основами музыкального искусства. Дети получают возможность самовыражения через музыкально-игровую деятельность.

Наименования разделов, тем	Количество часов <i>(макс. учебная нагрузка)</i>
Ритмика. Импровизация	
Раздел 1. Ритмика	34
Тема 1.1. Ориентационно-пространственные упражнения	8

Тема 1.2. Танцевальные элементы в характере музыкального произведения	8
Тема 1.3. Упражнения на развитие координации	6
Тема 1.4. Музыкально-ритмическая тренировка	6
Тема 1.5. Этюды с предметами (мячами, шарфами, обручами, скакалками)	6
Раздел 2. Импровизация	14
Тема 2.1. Импровизация	8
Тема 2.2. Танцы-игры	6
Итого часов по Ритмике. Импровизации	48

Гимнастика.

Полноценная подготовка учащихся предполагает высокую степень гибкости тела и умение управлять своими движениями.

Цель: обучение и овладение учащимися специальными знаниями и навыками двигательной активности, развивающими гибкость, выносливость, быстроту и координацию движений, и способствующими успешному освоению технически сложных движений.

Задачи:

- овладение знаниями о строении и функциях человеческого тела;
- обучение приемам правильного дыхания;
- обучение комплексу упражнений, способствующих развитию двигательного аппарата ребенка;
- обогащение словарного запаса учащихся в области специальных знаний;

- формирование у детей привычки к сознательному изучению движений и освоению знаний, необходимых для дальнейшей работы;
- развитие способности к анализу двигательной активности и координации своего организма;
- развитие темпово-ритмической памяти учащихся;
- воспитание организованности, дисциплинированности, четкости, аккуратности;
- воспитание важнейших психофизических качеств двигательного аппарата в сочетании с моральными и волевыми качествами личности – силы, выносливости, ловкости, быстроты, координации.

Для развития данных качеств в программу обучения вводится учебный предмет «Гимнастика», задача которого состоит в том, чтобы с помощью специальных упражнений подготовить учеников к успешному освоению движений классического танца.

Основное достоинство гимнастики, как средства физического воспитания учащихся, заключается в том, что она располагает большим разнообразием физических упражнений и методов, при помощи которых можно оказывать положительное воздействие на организм ребенка, способствовать развитию двигательного аппарата и формировать необходимые двигательные навыки.

Учитывая физиологические особенности организма человека, занятия балетной гимнастикой необходимо начинать с раннего возраста, когда костно-мышечный аппарат ребенка уже достаточно окреп для физических нагрузок, но еще гибкий и восприимчивый для развития необходимых навыков и умений в области хореографии.

За время обучения организм ребенка привыкает к физическим упражнениям, развивается и закрепляется гибкость, координация, точность движений тела.

Важным элементом занятий является наличие музыкального сопровождения. Это создает особую атмосферу в классе, воспитывая музыкальность и выразительность исполнения сложных упражнений. Такое исполнение уводит от сухого исполнительства и помогает большей свободе при выполнении движений.

Наименования разделов, тем	Количество часов (макс. учебная нагрузка)
Гимнастика	
Тема 1. Упражнения для стоп	6
Тема 2. Упражнения на выворотность	6
Тема 3. Упражнения на гибкость вперед	6
Тема 4. Развитие гибкости назад	6
Тема 5. Силовые упражнения для мышц живота	6
Тема 6. Силовые упражнения для мышц спины	6
Тема 7. Упражнения на развитие шага	6
Тема 8. Прыжки	6
Итого часов по гимнастике	48
Всего часов за курс	96

2.2 Содержание обучения по профессиональному модулю

Наименования разделов, тем	Содержание учебного материала	Объем часов
1	2	3
Ритмика. Импровизация		48
Раздел 1. Ритмика	Задачи:	34
Тема 1.1. Ориентационно-пространственные упражнения	Содержание	8
	Практические занятия	
	1. Изучение одноплановых рисунков и фигур: линейных – плоскостных (шеренга, колонна), объёмных (круг, «цепочка»)	2
	2. Изучение одноплановых рисунков и фигур: линейных (плоскостных) - шеренга горизонтальная; колонна горизонтальная; объёмных - круг; «цепочка»	2
3. Изучение приёмов перестроения из одноплановых рисунков и фигур	4	
Тема 1.2. Танцевальные элементы в характере музыкального произведения	Содержание	8
	Практические занятия:	
	1. Несложные элементы народных плясок, которые составляют основу современных детских композиций	4
2. Хоровод, как жанр хореографии, где основным выразительным средством является рисунок танца	4	
Тема 1.3. Упражнения на развитие координации	Содержание	6
	Практические занятия	
1. Различные танцевальные упражнения на развитие координации	6	
Тема 1.4. Музыкально-ритмическая тренировка	Содержание	6
	Практические занятия	
	1. Хлопки в ладоши ритмическом рисунке	1
	2. Хлопки в ладоши в парах с партнером	2
	3. Притопы в сочетании с хлопками	1
4. Прыжки в сочетании с хлопками	2	
Тема 1.5. Этюды с предметами	Содержание	6
	Практические занятия	
	1. Упражнения с мячами	1
	2. Упражнения с шарфами	1
	3. Упражнения с обручами	2
4. Упражнения со скакалкой	2	

Наименование разделов, тем	Содержание учебного материала	Объем часов
Раздел 2. Импровизация	Задачи:	14
Тема 2.1. Импровизация	Содержание	8
	Практические занятия	
	1. Импровизация на заданные музыкальные произведения	8
Тема 2.2. Танцевальные игры	Содержание	6
	Практические занятия:	
	1. Танцевальные шаги, бег, прыжки, подскоки	1
	2. Изучение различного вида шагов с руками, находящимися в положении «ладони на талии»: танцевальный шаг с носка	1
	3. Маршевый шаг на месте	1
	4. Шаги на полупальцах	1
	5. Легкий бег с поджатыми ногами	1
6. Прыжки с вытянутыми ногами; прыжки с поджатыми ногами; подскоки на месте и с продвижением	1	
Гимнастика		48
	Задачи:	
Тема 1. Упражнения для стоп	Содержание	6
	Практические занятия	
	1. Releve на полупальцах в VI позиции: а) на середине; б) с одновременным подъемом колена (лицом к станку)	1
	2. Из положения - сидя на пятках, подняться на пальцы (подъем должен "вывалиться"), перейти на полу - пальцы, опустить пятки на пол. Все сделать в обратном порядке и вернуться в исходное положение	1
	3. Сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение - сидя на подъем, руки опираются около стоп	2
4. Лицом к станку: из I позиции поставить правую ногу на "полу - пальцы" (колени находятся в выворотном положении), перевести ногу на пальцы и вернуть ногу в исходную позицию	2	
Тема 2. Упражнения на выворотность	Содержание	6
	Практические занятия:	
	1. «Лягушка» с наклоном вперед	2
	2. Сидя у стены: согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди. Захватить носки стоп руками так, чтобы они сохраняли I позицию, и выпрямить ноги вперед	2
3. Лежа на спине, подъем ног на 90° по I позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп	2	
Тема 3. Упражнения на гибкость вперед	Содержание	6
	Практические занятия:	
	1. Спиной к станку, держась за опору руками, пружинящие наклоны вперед (по I и II позициям). Следить за прямой спиной	1
2. Лежа на полу, ноги в I позиции. Сесть, сделать наклон вперед, сесть, вернуться в исходное положение	1	

Наименование разделов, тем	Содержание учебного материала		Объем часов
	3.	В grand plie по II позиции, руки продеть с внутренней стороны голени и взяться за стопы, сохраняя положение рук, выпрямить колени одновременным наклоном туловища	2
	4.	Спиной к станку: "кошечка", т.е. последовательный волнообразный про-гиб из положения "стоя" в наклон вперед. Прогиб начинается с верхних звеньев позвоночника. Движение делается и в обратном порядке	2
Тема 4. Развитие гибкости назад	Содержание		6
	Практические занятия:		
	1.	"Кошечка" - из положения "сидя на пятках" перейти, не отрывая грудь от пола, в положение "прогнувшись в упоре". Сильно прогнуться и вернуться в исходное положение	1
	2.	"Корзиночка". В положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении "мостик")	2
	3.	"Мост", стоя на коленях: в положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении "мостик")	2
4.	Из положения "стоя" опуститься на "мостик" и вернуться в исходное положение	1	
Тема 5. Силовые упражнения для мышц живота	Содержание		6
	Практические занятия:		
	1.	"Уголок" из положения лежа	3
2.	Стойка на лопатках без поддержки под спину	3	
Тема 6. Силовые упражнения для мышц спины	Содержание		6
	Практические занятия:		
	1.	Упражнение в парах: лежа на животе, подъем и опускание туловища. Партнер придерживает за колени	1
	2.	Лежа на животе, поднимание и опускание туловища (руки вперед или в сторону, ноги в выворотном положении)	1
	3.	Лежа на животе, поднимание и опускание ног и нижней части туловища (ноги в выворотном положении, голова на руках)	1
4.	Стоя в I позиции, поднять руки вверх, сделать глубокий наклон вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение "упор лежа". При этом стараться удерживать пятки в I позиции на полу. Сгибаясь в тазобедренных суставах, подтянуть ноги в I позиции, как можно ближе к рукам. Подняться в исходное положение	3	
Тема 7. Упражнения на	Содержание		6
	Практические занятия:		
1.	Лежа на полу, battements releve lent на 90° по I позиции во всех направлениях	1	

Наименования разделов, тем	Содержание учебного материала		Объем часов
развитие шага	2.	Лежа на полу, grand battement jete по 1 позиции во всех направлениях	1
	3.	Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу в сторону, правая рука на полу	1
	4.	Сидя на полу с ногами по 1 позиции, развести ноги до прямого шпагата, лечь вперед и, разворачивая ноги в тазобедренных суставах, перевести их в "лягушку" на животе. Прodelать все в обратном порядке	1
	5.	Лежа на боку, battement developpe правой ногой, с сокращенной стопой. Захватить ее: а) правой рукой; б) левой рукой	1
	6.	Равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги: а)вперед; б) в сторону; в) назад	1
	Тема 8. Прыжки	Содержание	
Практические занятия:			
1.		Прыжки с продвижением в полушпагате с поочередной сменой ног	1
2.		Прыжок в "лягушку" со сменой ног	1
3.		"Козлик". Выполняется pas assemble, подбивной прыжок	2
4.	Прыжки по диагонали по 6 поз, поджат. (поочередно)	2	
Итого за курс «Введение в профессию»			96

3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ВВЕДЕНИЕ В ПРОФЕССИЮ» (ИНТЕНСИВНЫЙ КУРС)

Результатом освоения программы «Введение в профессию» по учебному предмету «Ритмика. Импровизация», является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

- знания основных понятий, связанных с метром и ритмом, темпом и динамикой в музыке;
- знания понятия лада в музыке (мажор и минор) и умение отображать ладовую окраску в танцевальных движениях;
- первичные знания о музыкальном синтаксисе, простых музыкальных формах;
- представление о длительности нот в соотношении с танцевальными шагами;
- умение согласовывать движения со строением музыкального произведения;
- навыки двигательного воспроизведения ритмических рисунков;
- навыки сочетания музыкально-ритмических упражнений с танцевальными движениями.

Результатом освоения программы учебного предмета «Гимнастика» предполагает формирование комплекса знаний, умений и навыков, таких, как:

- знание анатомического строения тела;
- знание приемов правильного дыхания;
- знание правил безопасности при выполнении физических упражнений;

- знание о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;

- умение выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

- умение сознательно управлять своим телом;

- умение распределять движения во времени и в пространстве;

- владение комплексом упражнений на развитие гибкости корпуса;

- навыки координаций движений.

4. ИНФОРМАЦИОННО-ПРОСВЕТИТЕЛЬСКАЯ РАБОТА

Информационно-просветительская работа включает в себя деятельность, которая распространяет знания и повышает компетенции в области хореографического искусства. Данная работа ведется в двух направлениях:

- работа с учащимися интенсивного курса;

- работа с родителями.

Информационно-просветительская работа с учащимися интенсивного курса заключается в проведении внеаудиторных занятий:

- посещение балетных спектаклей САТОБ им. Д.Д. Шостаковича;

- беседы с артистами балета;

- беседы со студентами ГБПОУ «Самарское хореографическое училище (колледж)».

Информационно-просветительская работа с родителями учащихся интенсивного курса проводится в следующих направлениях:

- посещение, совместно с детьми, балетных спектаклей САТОБ им. Д.Д. Шостаковича;

- консультации и беседы по вопросам обучения детей.

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ВВЕДЕНИЕ В ПРОФЕССИЮ» (ИНТЕНСИВНЫЙ КУРС)

5.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации интенсивного курса «Введение в профессию» необходимо:

- балетные залы площадью не менее 75 кв. м (на 12 – 14 обучающихся), имеющие пригодные для танца полы (деревянный пол или специализированное пластиковое (линолеумное) покрытие), балетные станки (палки) длиной не менее 25 погонных метров вдоль трех стен, зеркала размером 7 м. х 2 м. на одной стене;
- парк музыкальных инструментов (рояли, пианино, народные инструменты и другие);
- видеозаписывающую и видеовоспроизводящую технику;
- раздевалки для обучающихся и преподавателей.

В образовательной организации должны быть обеспечены условия для содержания, обслуживания и ремонта балетных залов, музыкальных инструментов.

5.2. Информационное обеспечение

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники

1. Ваганова А. "Основы классического танца". Искусство, 2002г
2. Тарасов Н. «Классический танец». «Искусство», 2005г

3. Базарова Н., Мэй В. "Азбука классического танца". Искусство, 2008 г
4. Левин М.В. «Гимнастика в хореографической школе». Терра спорт. М., 2011г
5. Миловзорова М.С. «Анатомия и физиология человека». «Медицина». М., 2003 г
6. Лисицкая Т.С. «Хореография в гимнастике». «Физкультура и спорт». М., 1984
7. Вихрева Н.А. «Экзерсис на полу». Сборник МГАХ. М., 2004 г
8. Колтановский А., Брыкин А. "Общеразвивающие и специальные упражнения". М., 2006