

**«ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТВОРЧЕСТВА  
ВСЕВОЛОЖСКОГО РАЙОНА»**

**«ПРИНЯТО»**

На заседании экспертно-методического совета

протокол № 1  
от «29» августа 2019 г.

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Директор

А.Т. Моржинский

приказ № 443  
от «30» августа 2019 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа  
«Восточный танец»**

Автор-составитель: **Анищенко Анна Сергеевна**,  
педагог дополнительного образования

Направленность программы: **художественная**

Уровень: **ознакомительный**

Возраст детей: **7-12 лет**

Срок реализации программы: **2 года**

г.Всеволожск  
2019 г

лей. для  
умению  
ТЕЛОМ,  
КРИЛАМ,  
ТАНОВКА  
ГОШЕГО

## Пояснительная записка

### ***Нормативно-правовая база***

Дополнительная общеразвивающая программа ***ознакомительного уровня*** «Восточный танец» имеет художественную направленность и разработана на основе:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.12),
- Концепции развития дополнительного образования детей (№ 1726-р от 04.09.14),
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (№ 196 от 09.11.18),
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (№ 996-р от 29.05.15);
- Программы развития воспитания в Ленинградской области до 2020 года (№ 167-р от 25.01.17);
- Устава МБОУДО ДДЮТ;
- Положения о дополнительных общеразвивающих программах, реализуемых в МБОУДО ДДЮТ.

### ***Актуальность программы***

В младшем школьном возрасте закладываются основы здоровья, гармоничного, умственного, нравственного и физического развития ребёнка, формируется личность человека.

Систематическая работа над музыкальностью, координацией, пространственной ориентацией помогает детям понять себя, лучше воспринимать окружающую действительность, свободно и активно использовать свои знания и умения не только на занятиях танцем, но и в повседневной жизни.

Обучением восточному танцу стали заниматься не только профессиональные танцоры, но и люди, далекие от танцев, получившие лишь основные базовые навыки, достаточные для обучения других стандартному набору движений и связок. Но ведь особенности восточного танца – это не только красивые движения, это и развитие женственности, и умение владеть своим телом, и специфическое влияние особых ритмов на самочувствие и настроение, и развитие творческих способностей.

Умение педагога использовать эти особенности для развития творческой гармоничной личности будет особенно важно в работе с детьми и подростками, так как именно в этом возрасте дети особенно восприимчивы ко всему новому, прекрасному, непосредственны в восприятии привычных для взрослых вещей. Для девочек особенно важно учиться женственности, плавности, гибкости, умению подбирать одежду, подчеркивающую достоинства.

Для любого ребенка, подростка важно умение владеть своим телом, расслабляться, сотрудничать, работать в парах, небольших коллективах-командах, выступать перед публикой, подать себя в наиболее выгодном свете.

Кроме того, прослушивание мелодичной, ритмичной музыки, постановка танцев под разные виды музыки способствует формированию хорошего

музыкального вкуса. А умение хорошо танцевать может пригодиться и далее в жизни.

Программа предполагает знакомство детей с особенностями восточного танца, ритмическим и инструментальным разнообразием восточной музыки, восточным костюмом и его разновидностями.

Занятия по программе - это и теория (рассказ педагога, иллюстрации из книг, обучающих пособий, видеоматериала), и практика (отработка движений, связок движений, простых и сложных танцев), и чередование видов деятельности (интенсивная тренировка – плавные упражнения, танец – письменное задание).

Структурной особенностью программы является блочно-тематическое планирование содержания занятий.

Программа подразумевает использование здоровьесберегающих технологий. Это реализуется за счет:

- проведения инструктажа по технике безопасности (по сезону);
- постепенного увеличения нагрузки в период всего курса обучения;
- начала занятий с разминки на каждую часть тела, на каждую группу мышц;
- учета особенностей возраста, роста, веса учащегося в выполнении упражнения, танца;
- чередования интенсивных упражнений с плавными;
- возможности отдыха учащегося в любое время;
- отслеживания состояния и выявления возможных недомоганий всех участниц студии одновременно за счет зеркал в хореографическом зале.

Кроме физиологического аспекта здоровьесберегающих технологий, важно отметить и психологический аспект:

- умение владеть своим телом дарит учащемуся положительные эмоции;
- работа в паре, в команде дает возможность развивать навыки конструктивного и позитивного диалога, что немаловажно для развития психологически здоровой личности;
- положительное подкрепление успешного выполнения движений, танца от педагога также позитивно сказывается на эмоциональном состоянии ребенка.

Важно заметить, что ритмы восточной музыки по исследованиям многих авторов имеют терапевтический эффект за счет особого чередования акцентов, сильных и слабых долей.

### ***Цели и задачи программы***

***Цель программы*** – развитие творческих и музыкально-двигательных способностей детей посредством восточного танца.

#### ***Задачи программы:***

##### **Развивающие:**

- ✓ Дать представление о культуре восточного танца, его специфике;
- ✓ Тренировать координацию рук, ног, корпуса;
- ✓ Развивать гибкость тела, плавность движений;
- ✓ Развивать музыкальный слух и ритмичность;
- ✓ Приучать двигаться в такт с музыкой;
- ✓ Развивать выносливость, правильное дыхание;
- ✓ Укреплять костно-мышечный аппарат воспитанников;
- ✓ Улучшить соматическое здоровье учениц посредством физической нагрузки.

### Образовательные:

- ✓ Тренировать движения, характерные для восточных танцев;
- ✓ Научить связывать отдельные движения в композицию;
- ✓ Научить импровизировать под музыку;
- ✓ Научить танцевать с предметом (свечами, тростью, платком);
- ✓ Выучить восемь арабских танцев.

### Воспитательные:

- ✓ Воспитывать трудолюбие и целеустремленность;
- ✓ Воспитывать умение замечать свои ошибки и стремление их исправить;
- ✓ Преодолеть страх выступлений перед большой аудиторией на концертах и конкурсах;
- ✓ Научить работать в коллективе.

## **Организационно-педагогические условия**

### ***Особенности возрастной группы детей***

Программа рассчитана на детей и подростков с 7 до 12 лет. Одним из главных условий поступления ребенка в объединение «Восточный танец», является наличие справки от педиатра о состоянии здоровья поступающего.

По данной программе могут заниматься дети с разным уровнем хореографической подготовки.

### ***Формы и режим занятий***

Форма работы – групповая, подгрупповая.

Формы учебных занятий: репетиционные; постановочные; информационные (беседа, лекция), практическое занятие.

➤ *Репетиционные занятия* (репетиция от лат. *repetitio* - повторение) - основная форма подготовки (под руководством хореографа) представлений, концертных программ, отдельных номеров, сцен путем многократных повторений (целиком и частями).

➤ *Постановочные занятия* - творческий процесс создания эстрадного представления, осуществляется педагогом.

➤ *Информационное занятие* предполагает беседы и лекции. Фронтальная беседа – специально организованный диалог, в ходе которого ведущий руководит обменом мнениями по какому-либо вопросу (проблеме). Лекция – представление, демонстрирующее в виде монолога совокупность взглядов по какому-либо вопросу. Сущностное назначение лекций состоит в квалифицированном комментировании какой-либо проблемы, которое позволяет слушателю сориентироваться в информации.

➤ *Практическое занятие* - (от греческого *praktikos* - деятельный, активный), материальная, целеполагающая деятельность людей.

*Режим занятий*:

Занятия в группе 1 и 2 года обучения проходят 2 раза в неделю, по 2 академических часа.

Программа 1 года обучения рассчитана на 72 занятия в год (144 часа), 2 года – 72 занятия в год (144 часа).

### ***Условия реализации программы:***

Занятия должны проводиться в кабинете, соответствующем требованиям пожарной безопасности, санитарно-гигиеническим нормам. Кабинет должен хорошо освещаться и периодически проветриваться.

Необходимо также:

- ✓ танцевальный класс: кабинет, оборудованный зеркалами, розеткой для подключения магнитофона;
- ✓ магнитофон;
- ✓ музыкальный центр с проигрывателем CD – дисков (mp3, wma);
- ✓ комплект CD – дисков с восточной музыкой и отдельно с чистыми ритмами восточной музыки;
- ✓ видеокамера;
- ✓ фотоаппарат;
- ✓ пояс для восточных танцев или набедренный платок;
- ✓ шаль для танца;
- ✓ костюмы или тренировочная одежда;
- ✓ коврики.
- ✓ аптечка с медикаментами для оказания первой медицинской помощи;

### ***Прогнозируемые результаты и способы их проверки***

#### ***А) Результат освоения программы***

Год обучения	Ребенок должен:
1-й год	<ul style="list-style-type: none"><li>• освоить понятия: гибкость, устойчивость, изоляция, удары, тряски, проходки;</li><li>• знать и правильно выполнять: основные позиции рук и ног, технику основных движений, основу импровизации;</li><li>• знать и различать различные ритмы восточной музыки;</li><li>• уметь импровизировать под знакомую музыку;</li><li>• уметь танцевать простые танцы в парах, группами и индивидуально;</li><li>• знать о правилах и технике использования аксессуаров в танце;</li><li>• знать виды восточных костюмов и хореографические особенности использования костюма.</li></ul>
2-й год	<ul style="list-style-type: none"><li>• различать различные ритмы, стили восточной музыки, инструменты в ее исполнении;</li><li>• выполнять простые и все более сложные движения восточного танца;</li><li>• выполнять связки движений в разных плоскостях, как под знакомую, так и под незнакомую музыку, без предварительной подготовки;</li><li>• выполнять сложную импровизацию под знакомую,</li></ul>

	<p>незнакомую музыку, индивидуально, в паре;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• уметь танцевать сложные танцы с зеркальным отображением движений, перестроениями, солированием;</li> <li>• уметь использовать простые и сложные аксессуары (свечи);</li> <li>• уметь подбирать костюм, подчеркивающий достоинства, скрывающий недостатки и отражающий настроение танца.</li> </ul>
--	--

### ***Б) Педагогический контроль.***

Педагогический контроль предполагает такие виды, как: систематический, периодический, промежуточный, итоговый годовой.

✓ ***Систематический контроль*** (по итогам занятия) осуществляется для выявления уровня освоения материала, при этом объектом контроля являются: правильность исполнения, техничность, активность, уровень физической нагрузки, формами контроля являются: просмотр, анализ выполненного задания.

✓ ***Периодический контроль*** проводится по окончании темы, здесь решается такая же задача – проверить, как освоена тема, внимание обращается кроме правильности исполнения, техничности, активности, уровня физической нагрузки еще и знания теоретической и практической части, добавляется анализ усвоения теоретического и практического материала (вслух проговаривается педагогом воспитаннику). Формой контроля является зачет.

✓ ***Промежуточный контроль*** осуществляется по итогам первого полугодия, задачами являются выявить уровень освоения учащимися программы, определить изменения в уровне развития творческих способностей за данный период обучения. Оценивается правильность исполнения; техничность; активность; уровень физической нагрузки; знание теоретической и практической части. Форма контроля - дифференцированный зачет, анализ, самоанализ, которые осуществляются в ходе открытого контрольного урока.

✓ ***Итоговый годовой контроль*** проходит в конце учебного года (апрель – май) служит для выявления уровня освоения учащимися программы за год, изменения в уровне развития творческих способностей за данный период обучения. В ходе итогового годового контроля оценивается: правильность исполнения; техничность; активность; уровень физической нагрузки; знание теоретической и практической части; творческий подход, артистичность. Формой контроля является просмотр и анализ, тестирование, отчет фиксируется в ходе участия в отчетных концертах объединения и учреждения, городских, областных конкурсах и фестивалях.

### **Система оценки результатов освоения программы**

С целью определения достигнутого уровня используется пятибалльная оценочная система. Аттестация проводится в форме открытых уроков и зачетных занятий за полугодие или год.

#### *Критерии оценок по предмету «восточные танцы»:*

5 (отлично) – технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения

4 (хорошо)- отметка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами

3- (удовлетворительно)- исполнение с большим количеством недочетов (незнание методики исполнения движений)

2- (неудовлетворительно)- комплекс недостатков, являющийся следствием нерегулярных занятий.

Зачет - отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения

**В) Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы.** Образовательная программа «Восточные танцы» включает следующие формы

➤ **Фестиваль** (франц. festival - от лат. festivus - праздничный), массовое празднество, показ (смотр) достижений музыкального, театрального, эстрадного,. Фестивали бывают национальные и международные.

➤ **Конкурс** (от лат. concursus - стечение - столкновение)- соревнование для выявления наилучших из числа участников, представленных работ и т. п.

**Областные (региональные) хореографические конкурсы.** Проводятся ежегодно по основным направлениям танцевального искусства, организатором конкурса является ОРТО, «Лига Танцев». В конкурсе участвуют хореографические коллективы учреждений образования и культуры.

**Городской конкурс хореографических коллективов.** Проводится ежегодно Управлением образования Администрации города Санкт - Петербурга. В конкурсе участвуют коллективы образовательных учреждений города.

#### **Г) Организационно - педагогическая деятельность с родителями.**

Проведение родительских собраний

- организационное (сентябрь);
- итоговое (апрель).

1. Проведение открытых уроков для родителей: декабрь, апрель-май.

2. Участие родителей в совместных мероприятиях учреждения и коллектива.

3. Индивидуальные беседы с родителями:

- индивидуальные способности и достижения;
- анализ образовательной деятельности.

4. Индивидуальное консультирование:

- состояние здоровья обучающегося;
- местоположение в коллективе;

#### **Цель 1 года обучения:**

*Обучение воспитанников основам искусства восточного танца.*

#### **Задачи 1 года обучения:**

образовательные:

1) *ознакомление воспитанников с особенностями восточной музыки, восточного танца;*

- 2) обучение названиям различных движений;
- 3) обучение выполнению различных движений (от простых к сложным), связок движений, простых танцев;
- 4) обучение воспитанников выполнению движения по образцу и самостоятельно;
- 5) ознакомление детей с аксессуарами для восточных танцев (трости, платки).

развивающие:

- 1) развитие умения индивидуальной импровизации;
- 2) развитие гибкости, плавности движений;
- 3) развитие навыков работы в парах;
- 4) развитие творческих способностей;
- 5) развитие чувства ритма.

воспитательные:

- 1) воспитание любви к танцу и музыке вообще, и в частности к восточной музыке;
- 2) воспитание навыков работы как самостоятельно, так и в коллективе, в обществе;
- 3) воспитание гармоничной, творчески развитой личности ребенка.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (1 ГОД ОБУЧЕНИЯ)

(2 занятия в неделю, всего 72 занятия, 144 часа в год)

№ п/п	Разделы, темы	Всего	Теория	Практика	Формы текущего контроля и аттестации
1.	Рекламная кампания. Организационное родительское собрание	2	2		
2.	Вводное занятие	2	2		
3.	Ритмы восточной музыки: от простых к сложным. Знакомство с видами ритмов восточной музыки. Прослушивание простых ритмов, прохлопывание и простукивание. Прослушивание сложных ритмов, прохлопывание и простукивание	10	2	8	
4.	Основные (простые) движения восточного танца. Знакомство с основными движениями восточного танца: движения головой, шей, плечами, грудью, руками, животом, бедрами, тазом, ногами. Хореография движений головой и шей, плечами, руками, грудью, животом, бедрами, тазом, ногами.	14	2	12	



	«Тряски»				
5.	Соединение простых элементов движений в отдельные связки. Принципы соединения простых элементов движений в отдельные связки. Соединение элементов движений в горизонтальной плоскости, вертикальной плоскости, диагональной плоскости	14	2	12	
6.	Композиция. Танец «№ 1». Разложение танца на схему. Изучение 1, 2, 3 части танца	16	2	14	
7.	Новогодний концерт для родителей	2		2	Зачет в форме открытого урока (концерт, выступление)
8.	Умение импровизировать в танце. Индивидуальная импровизация. Импровизация – как способ выражения себя в танце. Тренировка импровизации под различные виды музыки	8	2	6	
9.	Сложные элементы восточного танца. Знакомство со сложными движениями восточного танца. Изучение шагов (вперед, назад, скрестный, приставной, с ударами). Наложение «трясок» на шаги, «скручивания», «удары»	14	2	12	
10.	Принципы соединения сложных элементов движений в отдельные связки. Соединение элементов движений в горизонтальной плоскости, вертикальной плоскости, диагональной плоскости	14	2	12	зачет
11.	Танец в паре. Основные отличия от индивидуального танца, зеркальное отображение движений. Танец в паре синхронно. Танец в паре зеркально	12	2	14	
12.	Композиция. Танец «№ 2». Разложение танца на схему. Изучение 1, 2, 3 части танца	16	2	10	
13.	Костюм — как средство выражения настроения танца.	4	2	2	

	Хореографические особенности использования костюма. Тренировка танца в разных костюмах				
14.	Использование аксессуаров (трости, платки) в танцах. Хореографические особенности использования аксессуаров	4	2	2	
15.	Изучение танца с платком. Возможности платка в создании особенного танца. Основные движения платком. Наложение движений на музыку	10	2	8	
16.	Итоговое мероприятие к Всемирному Дню танца. Отчетный концерт для родителей	2		2	Итоговый зачет (отчетный концерт)
<b>ИТОГО:</b>		<b>144</b>	<b>34</b>	<b>110</b>	

### Содержание программы 1 год обучения

1. Рекламная кампания. Организационное родительское собрание (2 часа)  
Введение родителей и учащихся в общий курс дела: название студии, ФИО педагога, время проведения и структура занятий, ожидаемые результаты.
2. Вводное занятие (2 часа)  
Цели и задачи объединения, ожидаемые результаты. Важность соблюдения техники безопасности при проведении занятия.  
Роль движения в жизни человека. Танец – как искусство. Особенности восточного танца и восточной музыки.
3. Ритмы восточной музыки: от простых к сложным (10 часов)  
Различные ритмы восточной музыки: простые и сложные. Важность слушания ритма при исполнении танца.  
Виды ритмов: максум, балади, саиди, чифтетели, масмуди, фаллахи, айюб, байю, мальфуф, дарж, карсилама.
4. Основные (простые) движения восточного танца (14 часов)  
Знакомство с основными движениями восточного танца. Основные позы в восточном танце: стоя, сидя, полусидя, полулежа.  
Название, демонстрация и разучивание основных простых движений: «восьмерка», «круг», «полукруг», «качалка», «маятник», «ключ», «удар», «оттяжка», «волна», «тряска», «винт», «прогиб», «заброс», «подбив», «египетские руки», «домик», «бабочка».  
Хореография движений головой, шеей, плечами, грудью, руками, животом, бедрами, тазом, ногами.
5. Соединение простых элементов движений в отдельные связки (14 часов)  
Принципы соединения простых элементов движений в отдельные связки. Соединение ранее разученных элементов движений в горизонтальной плоскости, вертикальной, диагональной плоскости. Плавное перетекание одного элемента в другой. Тренировка разученных связок под музыку, под счет, индивидуально, группой.
6. Композиция. Танец «№ 1»(16 часов)

Закрепление материала на основе изучения простого танца. Разложение танца на схему. Разучивание танца по частям (1,2,3 часть). Соединение разученных частей под счет, под музыку, с преподавателем, без преподавателя, индивидуально, в группе.

*Пояснение:* это простой танец, который танцуется небольшой группой танцовщиц, построенных фигурой «круг». Движения выполняются в небыстром темпе, под мелодичную восточную музыку, периодичность повторения движения – 2 или 4 счета.

Перестроение происходит с сохранением основной фигуры «круг».

#### 7. Новогодний концерт для родителей (2 часа)

Небольшой концерт с новогодней тематикой, где демонстрируется танец воспитанниц, танец от педагога и общий танец с желающими родителями и гостями.

#### 8. Умение импровизировать в танце. Индивидуальная импровизация (8 часов)

Импровизация – как способ выражения себя в танце. Тренировка импровизации под различные виды музыки, без музыки, под счет, индивидуально, в группе.

#### 9. Сложные элементы восточного танца (14 часов)

Знакомство со сложными движениями восточного танца. Изучение шагов (вперед, назад, скрестный, приставной, с ударами). Наложение «трясок» на шаги, «скручивания», «удары».

Название, демонстрация и разучивание основных сложных движений: «подкова», «тройная подкова», «снежинка», «приставной шаг», «скрестный шаг», «шаг с маятником», «шаг с волной», «сложный ключ», «крест», «сложная тряска», «арабеска», «бочка».

#### 10. Соединение сложных элементов движений в отдельные связки (14 часов)

Принципы соединения сложных элементов движений в отдельные связки. Соединение элементов сложных движений в горизонтальной, вертикальной, диагональной плоскости. Разучивание связок из сложных элементов без музыки, под счет, под музыку. Демонстрация индивидуально, группой.

#### 11. Танец в паре (12 часов)

Основные отличия от индивидуального танца, принципы зеркального отображения движений. Танец в паре синхронно, танец в паре зеркально под счет, под музыку, с преподавателем, без преподавателя. Тренировка танца двумя, тремя, четырьмя парами.

#### 12. Композиция. Танец «№ 2» (16 часов)

Закрепление материала на основе изучения танца среднего уровня сложности. Разложение танца на схему. Разучивание танца по частям (1,2,3 часть). Соединение разученных частей под счет, под музыку, с преподавателем, без преподавателя, индивидуально, в группе.

*Пояснение:* это танец среднего уровня сложности, который танцуется фигурой «квадрат» из 4 человек. Движения выполняются в достаточно быстром темпе, под ритмичную музыку, все движения выполняются с сохранением фигуры «квадрат» и зеркальным отображением действий друг друга. В танце есть несколько перестроений. Периодичность повторения движения – 4 счета.

#### 13. Костюм — как средство выражения настроения танца (4 часа)

Хореографические особенности использования костюма. История восточного костюма, виды костюма и назначение его элементов. Тренировка танца в разных костюмах.

14. Аксессуары (трости, платки) в танцах (4 часа)

Использование аксессуаров (трости, платки) в танцах. Хореографические особенности использования аксессуаров. Правила техники безопасности в использовании аксессуаров. История появления аксессуаров для танца.

15. Танец с платком (10 часов)

Возможности платка в создании особенного танца. Основные движения платком: восьмерка, круг, волна, вращение, занавес. Разучивание движений платком статично, в проходках, на шагах, индивидуально, группами. Наложение движений на музыку, тренировка разученных движений под музыку. Создание короткого танца с платком.

16. Итоговое мероприятие к Всемирному Дню танца «Отчетный концерт» для родителей (2 часа).

Демонстрация разученных танцев, умений импровизации.

## 2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

### **Цель 2 года обучения:**

*Обучение воспитанников искусству восточного танца и формирование самостоятельности и проявления творчества в его исполнении.*

### **Задачи 2 года обучения:**

#### образовательные:

1) *продолжение ознакомления воспитанников с особенностями восточной музыки, восточного танца;*

2) *обучение различению инструментов, на которых исполняется восточная музыка;*

3) *обучение названиям и особенностям техники различных движений;*

4) *обучение выполнению различных движений (от простых к сложным), связок движений, сложных танцев;*

5) *обучение воспитанников выполнению движения по образцу и самостоятельно, а так же по словесной или видео инструкции;*

6) *ознакомление детей с аксессуарами для восточных танцев (трости, платки, свечи) и обучение технике танца с ними.*

#### развивающие:

1) *развитие умения индивидуальной и групповой сложной импровизации;*

2) *развитие гибкости, плавности движений, умения работать каждой частью тела вместе и отдельно;*

3) *развитие навыков работы в парах, небольших группах;*

4) *развитие творческих музыкальных способностей;*

5) *развитие чувства ритма, умения слышать музыку внутри себя.*

#### воспитательные:

1) *воспитание любви к танцу и музыке вообще, и в частности к восточной музыке, культуре;*

2) *воспитание чувства вкуса и меры в подборе сценического костюма, прически, макияжа;*

3) *воспитание навыков работы как самостоятельно, так и в большом*

коллективе, на сцене, при публике;

4) воспитание гармоничной, творческой и всесторонне развитой личности.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (2 ГОД ОБУЧЕНИЯ)

(2 занятия в неделю, всего 72 занятия, 144 часа в год)

№ п/п	Разделы, темы	Всего	Теория (в часах)	Практика (в часах)	Формы текущего контроля и аттестации
1.	Рекламная кампания. Организационное родительское собрание	2	2		
2.	Вводное занятие	2	2		
3.	Ритмы восточной музыки: вспоминаем, повторяем, сравниваем и различаем. Повторение видов ритмов восточной музыки. Прослушивание простых ритмов, прохлопывание и простукивание. Прослушивание сложных ритмов, прохлопывание и простукивание Основные (простые и сложные) движения восточного танца: вспоминаем, называем, показываем. Повторение основных движений восточного танца: движения головой, шей, плечами, грудью, руками, животом, бедрами, тазом, ногами; тряски, шаги, удары, наложения, проходки, забросы.	10	2	8	
4.	Хореография движений головой, шей, плечами, руками, грудью. Хореография движений животом, бедрами, тазом, ногами. Тряски. Шаги (вперед, назад, скрестный, приставной, с ударами). Наложение трясок на шаги, скручивания, удары	14	2	12	зачет
5.	Соединение простых элементов движений в отдельные связки: повторение пройденного материала. Принципы соединения простых элементов движений в отдельные связки. Соединение элементов движений в горизонтальной плоскости, вертикальной и диагональной	14	2	12	

	плоскости				
6.	Соединение сложных элементов движений в отдельные связки: повторение пройденного материала	14	2	12	
7.	Танец «№1». Повторение. Схема танца, деление танца на 3 части. Повторение трех частей танца и танца целиком	6	1	5	
8.	Игровая программа: «Здравствуй, осень!»	2		2	
9.	Танец «№2». Повторение. Схема танца, деление танца на 3 части. Повторение трех частей танца и танца целиком	6	1	5	
10.	Танец с платком. Повторение. Схема танца, деление танца на 3 части. Повторение трех частей танца и танца целиком	5	1	4	
11.	Умение импровизировать в танце. Индивидуальная сложная импровизация. Импровизация – как способ выражения себя в танце. Тренировка импровизации под знакомую, не знакомую музыку, без музыки	9	2	7	
12.	Концерт для родителей и педагогов «Новогодний концерт»	3		3	Зачет в форме открытого урока (концерт, выступление)
13.	Композиция. Танец «№ 3». Закрепление материала на основе изучения танца среднего уровня сложности. Разложение танца на схему. Изучение 1, 2, 3 части танца	15	2	13	
14.	Танец в паре. Основные отличия от индивидуального танца, зеркальное отображение движений. Танец в паре синхронно. Танец в паре зеркально	8	2	6	
15.	Костюм — как средство выражения настроения танца. Хореографические особенности использования костюма. Тренировка танца в разных костюмах	6	3	3	
16.	Использование аксессуаров (трости,	10	2	8	

	платки, свечи) в танцах. Хореографические особенности использования трости, платка. Хореографические особенности использования свечей				
17.	Конкурсно - игровая программа «Я самая»	3		3	
18.	Композиция. Танец «№ 4». Разложение танца на схему. Изучение 1, 2, 3 части танца	12	2	10	
19.	Итоговое мероприятие ко всемирному дню танца «Отчетный концерт»	3		3	Итоговый зачет (отчетный концерт)
<b>ИТОГО:</b>		<b>144</b>	<b>30</b>	<b>114</b>	

### Содержание программы 2 год обучения

1. Рекламная кампания. Организационное родительское собрание (2 часа)

Введение родителей и учащихся в общий курс дела: название студии, ФИО педагога, время проведения и структура занятий, ожидаемые результаты.

2. Вводное занятие (2 часа)

Цели и задачи объединения, ожидаемые результаты. Важность соблюдения техники безопасности при проведении занятия.

Роль движения в жизни человека. Танец – как искусство. Особенности восточного танца и восточной музыки. Знакомство с вновь прибывшими.

3. Ритмы восточной музыки: вспоминаем, повторяем, сравниваем и различаем (10 часов)

Повторение видов ритмов восточной музыки. Прослушивание простых ритмов, прохлопывание и простукивание. Прослушивание сложных ритмов, прохлопывание и простукивание. Небольшая контрольная работа по узнаванию ритмов.

4. Основные (простые и сложные) движения восточного танца: вспоминаем, называем, показываем (14 часов)

Повторение основных движений восточного танца: движения головой, шеей, плечами, грудью, руками, животом, бедрами, тазом, ногами; «тряски», шаги, «удары», наложения, «проходки», «забросы». Хореография движений головой, шеей, плечами, руками, грудью. Хореография движений животом, бедрами, тазом, ногами. «Тряски». Шаги (вперед, назад, скрестный, приставной, с «ударами»).

5. Соединение простых элементов движений в отдельные связки: повторение пройденного материала (14 часов)

Принципы соединения простых элементов движений в отдельные связки. Соединение ранее разученных элементов движений в горизонтальной плоскости, вертикальной, диагональной плоскости. Плавное перетекание одного элемента в другой. Тренировка разученных связок под музыку, под счет, индивидуально, группой.

6. Соединение сложных элементов движений в отдельные связки: повторение пройденного материала (14 часов)

Принципы соединения сложных элементов движений в отдельные связки. Соединение ранее разученных элементов движений в горизонтальной плоскости,

вертикальной, диагональной плоскости. Плавное перетекание одного элемента в другой. Тренировка разученных связок под музыку, под счет, индивидуально, группой.

7. Танец «№ 1». Повторение (6 часов)

Схема танца, деление танца на 3 части. Повторение трех частей танца и танца целиком.

8. Игровая программа: «Здравствуй, осень!» (2 часа)

Игровая программа на 15 -20 человек, участники делятся на 2 команды и выполняют игровые задания в танцевальной тематике.

9. Танец «№ 2 ». Повторение (6 часов)

Схема танца, деление танца на 3 части. Повторение трех частей танца и танца целиком.

10. Танец с платком. Повторение (5 часов)

Схема танца, деление танца на 3 части. Повторение трех частей танца и танца целиком.

11. Умение импровизировать в танце. Индивидуальная сложная импровизация (9 часов)

Импровизация – как способ выражения себя в танце. Тренировка импровизации под знакомую, не знакомую музыку, без музыки. Поиск особого состояния для импровизации. Выбор музыки для сольной импровизации. Импровизация в публичном выступлении. Импровизированный танец как осознание своих навыков, возможностей и умений. Импровизация в восточном танце как способ улучшения настроения, самочувствия.

12. Концерт для родителей и педагогов «Новогодний концерт» (3 часа)

Небольшая концертная программа для родителей и педагогов в актовом зале: демонстрация выученных танцев, умений, привлечение гостей концерта к танцу под популярную восточную музыку

13. Композиция. Танец «№ 3» (15 часов)

Закрепление материала на основе изучения танца среднего уровня сложности. Разложение танца на схему. Разучивание танца по частям (1,2,3,4 часть). Соединение разученных частей под счет, под музыку, с преподавателем, без преподавателя, индивидуально, в группе.

*Пояснение:* это танец среднего уровня сложности, который танцуются фигурой «птичка» центром вглубь сцены из 7-9 человек. Движения выполняются в достаточно быстром темпе, под ритмичную музыку, все движения выполняются с сохранением фигуры «птичка» и зеркальным отображением действий друг друга. В танце есть несколько перестроений. Периодичность повторения движения – 4 счета.

14. Танец в паре (8 часов)

Повторение основных отличий от индивидуального танца, принципы зеркального отображения движений. Танец в паре синхронно, танец в паре зеркально под счет, под музыку, с преподавателем, без преподавателя. Тренировка танца двумя, тремя, четырьмя парами. Сложное зеркальное отображение с запаздыванием, волной.

15. Костюм — как средство выражения настроения танца (6 часов)

Хореографические особенности использования костюма. История восточного костюма, виды костюма и назначение его элементов. Тренировка танца в разных костюмах. Костюм как способ усиления настроения танца. Возможности использования элементов костюма для подчеркивания своих достоинств и



скрывания недостатков. Восточная прическа и макияж, как часть костюма. Чувство меры в создании образа. Уместность отдельных костюмов в определенных ситуациях.

16. Аксессуары (трости, платки, свечи) в танцах (10 часов)

Использование аксессуаров (трости, платки, свечи) в танцах. Хореографические особенности использования аксессуаров. Правила техники безопасности в использовании аксессуаров. История появления аксессуаров для танца. Тренировка танца с различными аксессуарами.

17. Конкурсно - игровая программа «Я самая» (3 часа)

Конкурсно - игровая программа с награждением участниц по нескольким номинациям: участницы готовят некоторые задания дома, некоторые выполняют в виде импровизации в присутствии зрителей и жюри

18. Композиция. Танец «№ 4» (12 часов)

Закрепление материала на основе изучения танца среднего уровня сложности. Разложение танца на схему. Разучивание танца по частям (1,2,3 часть). Соединение разученных частей под счет, под музыку, с преподавателем, без преподавателя, индивидуально, в группе.

*Пояснение:* это танец среднего уровня сложности, который танцуется фигурой «трапеция» из 4-6 человек. Движения выполняются в достаточно быстром темпе, под ритмичную музыку. В танце есть множество перестроений, сольное исполнение со сменой солисток. Используется платок. Периодичность повторения движения – 4 счета.

19. Итоговое мероприятие ко всемирному дню танца «Отчетный концерт» (3 часа)

Концерт для родителей и друзей участниц объединения в актовом зале: демонстрация приобретенных навыков и умений, выученных танцев за год.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ар Сантем, Ар Зонго, АриСуфит. Искусство арабского танца. Учебное пособие.- М.: Институт Йога Гуру Ар Сантема, 1998.
2. Ар Сантем, АриСуфит. Ступени мастерства для практикующих преподавателей танца. Методическое пособие. - М.: ИЙГАС, 2004.
3. Брон Л. Самоучитель восточных танцев. Танец живота. Издательство: Ростов-на-Дону, Феникс, 2004.
4. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. – Москва, «ВАКО», – 2004 г.
5. [Лисина М.И.](#) Общение, личность и психика ребенка. - [М.: Институт Практической Психологии](#) , 1997. / Под редакцией Рузской А.Г.
6. Петрушин В.И. Музыкальная психотерапия. - М.: Владос, – 2000.
7. Росанова О. В. Восточный танец. Секреты создания костюма. - М.: Издательство ФЕНИКС, 2006.
8. Черемнова Е. Танцетерапия: Танцевально-оздоровительные методики для детей. – М.: [Феникс](#), 2008.
9. Журнал «Ориенталь» (русский журнал о восточном танце). - №3.2005, №2.2005, №4.2006, №2.2010.

10. Барышникова, Т.К. Азбука хореографии / Т.К. Барышникова. - М. : Айрис-Пресс : Рольф, 1999. – 262с.
11. Березина, В. А. Дополнительное образование детей России / В. А. Березин ; Министерство образования и науки Российской Федерации. - Москва : Диалог культур, 2007. - 511, с.
12. Евладова, Е. Б. Дополнительное образование детей : Учеб.пособие для студентов учреждений проф. образования, обучающихся по специальности 0317 "Педагогика доп. образования" / Е. Б. Евладова, Л. Г. Логинова, Н. Н. Михайлова. - М. : Владос, 2002. - 348, с.
13. Ерохина, О. В. Школа танцев для детей : [Фольклор, классика, модерн] / Ерохина О.В. - Ростов н/Д. : Феникс, 2003. - 223 с. :
14. От внешкольной работы - к дополнительному образованию детей : Сб. нормат. и метод. материалов для доп. образования детей / [Ред.-сост. И.В. Калиш]; Науч. ред. А.К. Бруднов. - М. : ВЛАДОС, 1999. - 541, [1] с.
15. Социальное воспитание в учреждениях дополнительного образования детей: учеб.пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 050711 (031300) - Социал. педагогика / [Б.В. Куприянов и др.] ; Под ред. А. В. Мудрика. - М. : Academia, 2004. - 240 с.
16. Дополнительное образование детей : Учеб.пособие для студентов вузов / [Лебедев О.Е. и др.] ; Подред. О. Е. Лебедева. - М. : Владос, 2003 (Петрозаводск : ГП Тип.им. П.Ф.Анохина). - 254 с. :

#### **ЛИТЕРАТУРА, РЕКОМЕНДУЕМАЯ РОДИТЕЛЯМ**

1. Выготский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте. Просвещение, 1991.
2. Купер Л. Танец живота. Шаг за шагом/ Пер. С англ.\_СПб.: «Издательство «Диля», 2005.

#### **ЛИТЕРАТУРА, РЕКОМЕНДУЕМАЯ ДЕТЯМ**

1. Аксенова Мариам. Энциклопедия для детей. Том 7. Искусство. Часть 1. – М.: Аванта+, 2009.
2. Мудрые и веселые сказки со всего света. Книга 2: Восток . М.: [ОксиПресс](#), 2008.

## СТРУКТУРА ЗАНЯТИЙ

• *Приветствие (восточный поклон)* позволяет дисциплинировать учащихся, настроить на нужный лад.

• *Изучение теоретической основы темы занятия* - объявление и разъяснение темы занятия позволяет систематизировать знания у учащихся.

• *Разминка и растяжка* позволяют подготовить тело, мышцы непосредственно к тренажу. Общее правило разминки и растяжки – начинать от головы к туловищу и конечностям. Нарастание темпа, ритма, нагрузки происходит постепенно в течение занятия и от занятия к занятию в течение года. Чередуются интенсивные упражнения с плавными.

• *Тренаж* включает в себя основные особенности восточного танца: плавные движения (волны), удары и тряски различными частями тела.

• *Изучение практической темы занятия* – это всегда изучение связок движений, частей танца и танца целиком в соответствии с планом.

• *Контрольная работа (выборочно, не на каждом занятии)*

• *Прощание (восточный поклон) и аплодисменты* - способ закончить занятие так, чтобы радость от результатов выполненной работы осталась и на долгое время после его окончания.

### **Общие основы восточного танца:**

• все движения выполняются расслабленно, без напряжения, с улыбкой, глядя на зрителя;

• любой танец – это всегда диалог со зрителем;

• в коллективном танце особенно важны синхронность, точность движений;

• необходимо чувствовать переходы в музыке в течение одной композиции и выполнять соответствующие настроению музыки движения.

### Краткая история арабского танца

Танец живота зародился в Средней Азии и имел там сакральный смысл, а точнее, был частью церемонии поклонения женскому материнскому началу. Этот ритуал проводился по случаю рождения детей, а сам танец постепенно распространился в странах Ближнего и Среднего Востока, а также в Средиземноморье. В Турции, арабских странах и на Кавказе в настоящее время часто приглашают исполнительниц танца живота на свадьбу, желая молодоженам благополучия и счастья. А какое семейное счастье может быть без детей? На Востоке многодетные семьи считаются самыми счастливыми, а их родители пользуются особым уважением. Практически любая современная восточная женщина умеет исполнять основные элементы танца живота.

В древности bellydance танцевали и в Египте, и в Греции, в Риме, в Вавилоне и в Среднеазиатских государствах. Танец живота не случайно получил такое название. «Живот» это жизнь. Значит это танец жизни. С кем и с чем ассоциируется само понятие «жизнь»? Конечно же, с женщиной-матерью и с землей. И действительно танец живота непосредственно связан с развитием культа Богини Плодородия, Богини-Матери. У разных народов эта богиня называлась по-разному: Анахита, Исида, Иштар, Афродита.

С течением времени исчезает и культ Богини любви и плодородия. Однако, танец живота, как часть этого культа, продолжал пользоваться популярностью, утрачивая со временем свое религиозное значение. Впрочем, светский вариант этого танца существовал параллельно с храмовым, являясь интересным и веселым зрелищем, например на базарах. Девушки из бедных семей могли заработать себе солидное приданое, танцуя на рыночной площади. История знает случаи, когда рабыня становилась госпожой в доме своего нового хозяина после удачного исполнения танца живота на невольничьем рынке. Библейская история Саломеи показывает огромную силу воздействия этого танца на зрителя.

В Европе часто танцем живота называют любой восточный танец, однако, это не правильно. Следует отметить, что на востоке нет одного, как такового, стиля исполнения, но есть множество фольклорных направлений, рожденных традициями тех или иных народностей, живущих в различных областях и странах. Причем каждая из них имеет собственные особенности движений, музыку, национальные костюмы и так далее. Например, только в Марокко насчитывается около 200 разновидностей фольклорных танцев.

Этот культ был распространен во многих древних государствах, так как земледелие являлось основой их экономической жизни (например, в Египте, Вавилонском царстве, в Индии). В мифологии многих древних народов Востока небо ассоциировалось с богом-мужчиной, а земля — с богиней-женщиной. В результате их союза появилось все живое, а также другие боги. Ритуалы в честь богов нередко сопровождались музыкой и танцами, которые не только прославляли, но и отражали функции этих богов. Танец — самое выразительное средство для изображения какой-либо деятельности.

Появилось второе направление в его использовании — светское, то есть танец становится развлекательным элементом в повседневной культуре восточных людей. В наше время танец живота становится все более популярным не только на Востоке,

но и на Западе. В начале двадцатого века на Западе был повышенный интерес к восточным танцам, вызванный выступлениями Мата Хари. Танец живота как таковой был назван «bellydance» на выставке в Чикаго около века назад.

В данном документе пронумеровано, прошнуровано  
и скреплено печатью



*В.А. Баранова*  
— В.А. Баранова ) лист  
*30.08.2019*