

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

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

---

**Принято**

на заседании экспертно-методического  
совета (протокол от 25.08.2023 №1)

**Утверждено**

приказом от 31.08.2023  
№ 484

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ВОСТОЧНЫЙ ТАНЕЦ»**

Автор (составитель): **Анищенко Анна Сергеевна,**  
педагог дополнительного образования

Направленность программы: **художественная**

Уровень программы: **ознакомительный**

Возраст детей, осваивающих программу: **7 – 12 лет**

Срок реализации программы: **2 года** (по 144 часа)

Всеволожск  
2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Нормативно-правовая база

Дополнительная общеразвивающая программа художественной направленности «Восточный танец» ознакомительного уровня разработана на основе следующих нормативных актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Основы государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей (утв. Указом Президента РФ от 9 ноября 2022 г. № 809);
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629);
- Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (утв. приказом Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467);
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28);
- СП 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2);
- Устав МБОУДО ДДЮТ;
- Рабочая программа воспитания МБОУДО ДДЮТ;
- Положение о дополнительных общеразвивающих программах, реализуемых в МБОУДО ДДЮТ;
- Положение о реализации программы (системы) наставничества 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 реализуется в МБОУДО ДДЮТ с 2021 года.**

### **Отличительные особенности**

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.

Программа может реализовываться с применением технологий наставничества.

### **Цель и задачи программы**

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

#### **Задачи:**

##### Обучающие:

- дать представление о культуре восточного танца, его специфике;
- научить связывать отдельные движения в композицию;
- научить импровизировать под музыку;
- научить танцевать с предметом (свечами, тростью, платком);
- выучить восемь арабских танцев.

##### Развивающие:

- 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
- тренировать движения, характерные для восточных 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**

**Срок реализации программы** – 2 года.

**Объем программы** – 288 часов.

**Возраст учащихся**, на которых рассчитана образовательная программа – 7-12 лет.

**Наполняемость группы:** 12-15 человек.

### Календарный учебный график

Год обучения	Период обучения		Период каникул	Кол-во учебных недель / часов	Режим занятий	Вид и сроки проведения аттестации
	начало	окончание				
1 год	01.09	31.05	В соответствии с календарным учебным графиком учреждения на текущий учебный год	36 / 144	2 занятия в неделю по 2 акад. часу (45 минут)	промежуточная декабрь
2 год	01.09	31.05		36 / 144	2 занятия в неделю по 2 акад. часу (45 минут)	

**Форма обучения** – очная.

**Формы организации образовательной деятельности учащихся** – групповые, подгрупповые.

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

**Условия реализации программы:**

- 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.

### Планируемые результаты

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></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <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, незнакомую музыку, индивидуально, в паре;</li> <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>

### Система оценки результатов освоения программы

Данная программа предполагает следующие виды контроля:

Виды контроля и аттестации	Формы контроля	Оценочные материалы
Систематический контроль	Просмотр, устный опрос, анализ выполненного задания	Ведомость систематического контроля
Периодический контроль	Зачет	Зачетная ведомость
Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачет, открытое контрольное занятие	Протокол промежуточной аттестации
Итоговый контроль	Выступление на отчетных мероприятиях	Ведомость итогового контроля

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.

Промежуточная аттестация осуществляется в конце первого года обучения, 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 контроль проходит в конце второго года обучения (апрель – май) и служит для выявления уровня освоения учащимися программы за весь 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.

С целью определения достигнутого уровня используется пятибалльная оценочная система.

*Критерии оценок по предмету «Восточный танец»:*

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.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов			Формы контроля, промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практ.	
1	Вводное занятие	2	1	1	наблюдение
2	Ритмы восточной музыки: от простых к сложным	10	2	8	наблюдение
3.	Основные (простые) движения восточного танца	16	2	14	наблюдение
4.	Соединение простых элементов движений в связки	14	2	12	наблюдение
5.	Композиция. Танец № 1	16	2	14	наблюдение
6.	Новогодний концерт	2	-	2	открытое занятие, зачет
7.	Импровизация в танце	8	2	6	наблюдение
8.	Сложные элементы восточного танца	14	2	12	наблюдение
9.	Соединение сложных элементов движений в связки	14	2	12	наблюдение, зачет
10.	Танец в паре	12	2	10	наблюдение
11.	Композиция. Танец № 2	16	2	14	наблюдение
12.	Костюм как средство выражения	4	2	2	наблюдение,

	настроения танца				опрос
13.	Использование аксессуаров	4	2	2	наблюдение, опрос
14.	Танец с платком	10	2	8	наблюдение
15.	Итоговое мероприятие	2	-	2	концертное выступление
	ИТОГО	144	25	119	

## 2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов			Формы контроля, промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практ.	
1	Вводное занятие	2	1	1	наблюдение
2	Ритмы восточной музыки: повторяем, сравниваем и различаем	10	2	8	наблюдение, контрольное задание
3.	Хореография движений отдельных частей тела	16	2	14	наблюдение, зачет
4.	Соединение простых элементов движений в связки	14	2	12	наблюдение
5.	Соединение сложных элементов движений в связки	14	2	12	наблюдение
6.	Танец № 1: повторение	6	1	5	наблюдение
7.	Игровая программа «Здравствуй, осень!»	2	-	2	наблюдение
8.	Танец № 2: повторение	6	1	5	наблюдение
9.	Танец с платком: повторение	5	1	4	наблюдение
10.	Импровизация в танце	9	2	7	наблюдение
11.	Новогодний концерт	3	-	3	открытое занятие, зачет
12.	Композиция. Танец № 3	15	2	13	наблюдение
13.	Танец в паре	8	2	6	наблюдение
14.	Костюм как средство выражения настроения танца	6	3	3	наблюдение, опрос
15.	Использование аксессуаров	10	2	8	наблюдение, опрос
16.	Конкурсно-игровая программа «Я самая»	3	-	3	наблюдение
17.	Композиция. Танец № 4	12	2	10	наблюдение
18.	Итоговое мероприятие	3	-	3	концертное выступление
	ИТОГО	144	25	119	





# СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

## 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

**Цель 1 года обучения** – обучение учащихся основам искусства восточного танца.

**Задачи 1 года обучения:**

Обучающие:

- 1) ознакомление учащихся 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 учащихся 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.

### 1. Вводное занятие (2 часа)

*Теория.* 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. Инструктаж по охране жизни, здоровья и безопасности учащихся.

*Практика.* Выполнение диагностических упражнений для определения музыкальности и пластичности учащихся.

### 2. Ритмы восточной музыки: от простых к сложным (10 часов)

*Теория.* Знакомство с видами ритмов восточной музыки. Различные ритмы восточной музыки: простые и сложные. Важность слушания ритма при исполнении танца. Виды ритмов: максум, баллади, саиди, чифтетели, масмуди, фаллахи, айюб, байю, мальфуф, дарж, карсилама.

*Практика.* Прослушивание простых ритмов, прохлопывание и простукивание. Прослушивание сложных ритмов, прохлопывание и простукивание.

### 3. Основные (простые) движения восточного танца (16 часов)

*Теория.* Знакомство с основными движениями восточного танца: движения головой, шеей, плечами, грудью, руками, животом, бедрами, тазом, ногами. Основные позы в восточном танце: стоя, сидя, полусидя, полулежа. Хореография движений головой, шеей, плечами, грудью, руками, животом, бедрами, тазом, ногами.

*Практика.* Разучивание основных простых движений: «восьмерка», «круг», «полукруг», «качалка», «маятник», «ключ», «удар», «оттяжка», «волна», «тряска», «винт», «прогиб», «заброс», «подбив», «египетские руки», «домик», «бабочка».

### 4. Соединение простых элементов движений в связки (14 часов)

*Теория.* 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.

*Практика.* Разучивание связок. Тренировка разученных связок под музыку, под счет, индивидуально, группой.

### 5. Композиция. Танец № 1 (16 часов)

*Теория.* Закрепление материала на основе изучения простого танца. Разложение танца на схему.

*Практика.* 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».

### 6. Новогодний концерт (2 часа)

*Практика.* Открытое занятие в форме небольшого концерта с новогодней тематикой, где демонстрируется танец воспитанниц, танец от педагога и общий танец с желающими родителями и гостями.

### 7. Импровизация в танце (8 часов)

*Теория.* Импровизация как способ выражения себя в танце. Особенности выполнения.

*Практика.* Тренировка импровизации под различные виды музыки, без музыки, под счет, индивидуально, в группе.

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

*Теория.* Знакомство со сложными движениями восточного танца. Название и демонстрация основных сложных движений: «подкова», «тройная подкова», «снежинка», «приставной шаг», «скрестный шаг», «шаг с маятником», «шаг с волной», «сложный ключ», «крест», «сложная тряска», «арабеска», «бочка». Виды шагов: вперед, назад, скрестный, приставной, с ударами.

*Практика.* Разучивание основных сложных движений. Изучение шагов. Наложение «трясок» на шаги, «скручивания», «удары».

9. Соединение сложных элементов движений в связки (14 часов)

*Теория.* Принципы соединения сложных элементов движений в отдельные связки. Соединение элементов сложных движений в горизонтальной, вертикальной, диагональной плоскости.

*Практика.* Разучивание связок из сложных элементов без музыки, под счет, под музыку. Демонстрация индивидуально, группой.

10. Танец в паре (12 часов)

*Теория.* Основные отличия от индивидуального танца, принципы зеркального отображения движений.

*Практика.* Танец в паре синхронно, танец в паре зеркально под счет, под музыку, с преподавателем, без преподавателя. Тренировка танца двумя, тремя, четырьмя парами.

11. Композиция. Танец № 2 (16 часов)

*Теория.* Закрепление материала на основе изучения танца среднего уровня сложности. Разложение танца на схему.

*Практика.* 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.

12. Костюм как средство выражения настроения танца (4 часа)

*Теория.* Хореографические особенности использования костюма. История восточного костюма, виды костюма и назначение его элементов.

*Практика.* Тренировка танца в разных костюмах.

13. Использование аксессуаров (4 часа)

*Теория.* История появления аксессуаров для танца. Виды аксессуаров в восточных танцах: трости, платки. Правила техники безопасности в использовании аксессуаров.

*Практика.* Знакомство с хореографическими особенностями использования аксессуаров.

14. Танец с платком (10 часов)

*Теория.* Возможности платка в создании особенного танца. Основные движения платком: восьмерка, круг, волна, вращение, занавес.

*Практика.* Разучивание движений платком статично, в проходках, на шагах, индивидуально, группами. Наложение движений на музыку, тренировка разученных движений под музыку. Создание короткого танца с платком.

15. Итоговое мероприятие (2 часа)

*Практика.* Итоговое мероприятие в форме отчетного концерта для родителей к Всемирному Дню танца. Демонстрация разученных танцев, умений импровизации.

## 2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

**Цель 2 года обучения** – обучение искусству восточного танца и формирование самостоятельности и проявления творчества в его исполнении.

**Задачи 2 года обучения:**

Обучающие:

- 1) продолжение ознакомления учащихся 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 учащихся 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, причёски, макияжа;
- 3) воспитание навыков работы как самостоятельно, так и в большом коллективе, на сцене, при публике;
- 4) воспитание гармоничной, творческой и всесторонне развитой личности.

### 1. Вводное занятие (2 часа)

*Теория.* Знакомство с планом образовательной работы на учебный год. Роль движения в жизни человека. Танец – как искусство. Особенности восточного танца и восточной музыки. Инструктаж по охране жизни, здоровья и безопасности учащихся.

*Практика.* Выполнение диагностических упражнений для определения музыкальности и пластичности учащихся.

### 2. Ритмы восточной музыки: повторяем, сравниваем и различаем (10 часов)

*Теория.* Разнообразие ритмов восточной музыки: повторение.

*Практика.* Прослушивание простых ритмов, прохлопывание и простукивание. Прослушивание сложных ритмов, прохлопывание и простукивание. Выполнение контрольного задания по узнаванию ритмов.

3. Хореография движений отдельных частей тела (16 часов)

*Теория.* Особенности хореографии движений отдельными частями тела (головой, шеей, плечами, грудью, руками, животом, бедрами, тазом, ногами) в восточном танце: повторение. Основные позы в восточном танце: повторение.

*Практика.* 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». Наложение «трясок» на шаги, «скручивание», «удары».

4. Соединение простых элементов движений в связки (14 часов)

*Теория.* Принципы соединения простых элементов движений в отдельные связки: повторение.

*Практика.* 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.

5. Соединение сложных элементов движений в связки (14 часов)

*Теория.* Принципы соединения сложных элементов движений в отдельные связки: повторение.

*Практика.* 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. Танец № 1: повторение (6 часов)

*Теория.* Схема танца, деление танца на 3 части: повторение.

*Практика.* Повторение трех частей танца и танца целиком.

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

*Практика.* Проведение игровой программы: учащиеся делятся на 2 команды и выполняют игровые задания в танцевальной тематике. Общее количество участников – 15-20 человек.

8. Танец № 2: повторение (6 часов)

*Теория.* Схема танца, деление танца на 3 части: повторение.

*Практика.* Повторение трех частей танца и танца целиком.

9. Танец с платком: повторение (5 часов)

*Теория.* Схема танца, деление танца на 3 части: повторение.

*Практика.* Повторение трех частей танца и танца целиком.

10. Импровизация в танце (9 часов)

*Теория.* Импровизация как способ выражения себя в танце. Особенности импровизации под музыкальное сопровождение и без музыки. 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 и самочувствия.

*Практика.* Тренировка импровизации под знакомую, незнакомую музыку, без музыки. Поиск особого состояния для импровизации. Индивидуальная сложная импровизация.

11. Новогодний концерт (3 часа)

*Практика.* Концертное выступление для родителей и педагогов в актовом зале: демонстрация выученных танцев, умений, привлечение гостей концерта к танцу под популярную восточную музыку.

12. Композиция. Танец № 3 (15 часов)

*Теория.* Закрепление материала на основе изучения танца среднего уровня сложности. Разложение танца на схему.

*Практика.* 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 танцуется 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.

13. Танец в паре (8 часов)

*Теория.* Основные отличия танца в паре от индивидуального танца повторение. Принципы зеркального отображения движений.

*Практика.* 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.

14. Костюм как средство выражения настроения танца (6 часов)

*Теория.* Хореографические особенности использования костюма. История восточного костюма, виды костюма и назначение его элементов. Костюм как способ усиления настроения танца. Возможности использования элементов костюма для подчеркивания своих достоинств и скрывания недостатков. Восточная прическа и макияж, как дополнение к костюму. Чувство меры в создании образа. Уместность отдельных костюмов в определенных ситуациях.

*Практика.* Тренировка танца в разных костюмах.

15. Использование аксессуаров (10 часов)

*Теория.* История появления аксессуаров для танца: повторение. Хореографические особенности использования аксессуаров в восточных танцах: платка, свечей, трости. Правила техники безопасности при использовании аксессуаров.

*Практика.* Тренировка танца с различными аксессуарами.

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

*Практика.* Проведение конкурсно-игровой программы с награждением участниц по нескольким номинациям.

*Пояснение.* Участницы готовят некоторые задания дома, некоторые выполняют в виде импровизации в присутствии зрителей и жюри.

17. Композиция. Танец № 4 (12 часов)

*Теория.* Закрепление материала на основе изучения танца среднего уровня сложности. Разложение танца на схему.

*Практика.* 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 движений – 4 счета.

18. Итоговое мероприятие (3 часа)

*Практика.* Итоговое мероприятие в форме отчетного концерта для родителей и друзей участниц к Всемирному Дню танца. Демонстрация приобретенных навыков и умений, разученных танцев, умений импровизации.



## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Раздел программы	Методы обучения	Формы занятий	Комплекс средств обучения
1.	Разделы 1 года обучения	Словесные, практические, наглядные	учебное занятие	<ul style="list-style-type: none"> <li>– танцевальный класс: кабинет, оборудованный зеркалами;</li> <li>– магнитофон;</li> <li>– музыкальный центр с проигрывателем CD-дисков (mp3, wma);</li> <li>– комплект CD-дисков с восточной музыкой и отдельно с чистыми ритмами восточной музыки;</li> <li>– учебно-методическая литература.</li> </ul>
2.	Разделы 2 года обучения	Словесные, практические, наглядные	учебное занятие	<ul style="list-style-type: none"> <li>– танцевальный класс: кабинет, оборудованный зеркалами;</li> <li>– магнитофон;</li> <li>– музыкальный центр с проигрывателем CD-дисков (mp3, wma);</li> <li>– комплект CD-дисков с восточной музыкой и отдельно с чистыми ритмами восточной музыки;</li> <li>– учебно-методическая литература</li> </ul>

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Список рекомендуемой литературы для педагогов

1. Ар Сантем, Ар Зонго, Ари Суфит. Искусство арабского танца. Учебное пособие. – М.: Институт Йога Гуру Ар Сантема, 1998.
2. Ар Сантем, Ари Суфит. Ступени мастерства для практикующих преподавателей танца. Методическое пособие. – М.: ИЙГАС, 2004.
3. Барышникова Т. К. Азбука хореографии. – М.: Айрис-Пресс, Рольф, 1999. – 262 с.
4. Березина В. А. Дополнительное образование детей России. – М.: Диалог культур, 2007. – 511 с.
5. Брон Л. Самоучитель восточных танцев. Танец живота. – Ростов н/Д.: Феникс, 2004.
6. Дополнительное образование детей: Учеб. пособие для студентов вузов. / Под ред. О. Е. Лебедева. – М.: Владос, 2003. – 254 с.
7. Евладова Е. Б. Дополнительное образование детей: Учеб. пособие для студентов учреждений проф. образования, обучающихся по специальности 0317 "Педагогика доп. образования". – М.: Владос, 2002. – 348 с.
8. Ерохина О. В. Школа танцев для детей: Фольклор, классика, модерн. – Ростов н/Д.: Феникс, 2003. – 223 с.
9. Журналы «Ориенталь» (русский журнал о восточном танце). – № 3, 2005. – № 2, 2005. – № 4, 2006. – № 2, 2010.
10. Ковалько В. И. Здоровьесберегающие технологии. – М.: ВАКО, 2004.
11. Лисина М. И. Общение, личность и психика ребенка. / Под ред. А. Г. Ружской. – М.: Институт Практической Психологии, 1997.
12. 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 с.
13. Петрушин В. И. Музыкальная психотерапия. – М.: Владос, 2000.
14. Росанова О. В. Восточный танец. Секреты создания костюма. – Ростов н/Д.: Феникс, 2006.
15. Социальное воспитание в учреждениях дополнительного образования детей: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 050711 (031300) – Социальная педагогика / Под ред. А. В. Мудрика. – М.: Academia, 2004. – 240 с.
16. Черемнова Е. Танцетерапия: Танцевально-оздоровительные методики для детей. – Ростов н/Д.: Феникс, 2008.

### **Список рекомендуемой литературы для родителей**

1. Выготский Л. С. Воображение и творчество в детском возрасте. – М.: Просвещение, 1991.
2. Купер Л. Танец живота. Шаг за шагом. / Пер. с англ. – СПб.: Диля, 2005.

### **Список рекомендуемой литературы для детей**

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.: Окси-Пресс, 2008.