

Актуальность данной образовательной программы связана с тем, что в последнее время восточные танцы и музыка стали очень популярными среди населения нашей страны, как среди взрослых, так и среди детей и подростков.

Обучением восточному танцу стали заниматься не только профессиональные танцоры, но и люди, далекие от танцев, получившие лишь основные базовые навыки, достаточные для обучения другим 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 рассчитана на один год обучения. Возраст детей — 4-8 лет.

Занятия в группе 1 года обучения проходят 1 раз в неделю, по 1 часу.

По данной программе могут заниматься дети с разным уровнем хореографической подготовки и дети с ограниченными возможностями здоровья.

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.

## **ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В конце первого года обучения дети должны:

- выполнять простые, сложные движения восточного танца;
- выполнять связки движений в разных плоскостях;
- знать и различать различные ритмы восточной музыки;
- уметь импровизировать под знакомую музыку;
- уметь танцевать простые танцы в парах, группами и индивидуально;
- знать о правилах и технике использования аксессуаров в танце;
- знать виды восточных костюмов и хореографические особенности использования костюма.

В конце второго года обучения дети должны:

- различать различные ритмы, стили восточной музыки, инструменты в ее исполнении;
- выполнять простые и все более сложные движения восточного танца;
- выполнять связки движений в разных плоскостях, как под знакомую, так и под незнакомую музыку, без предварительной подготовки;
- выполнять сложную импровизацию под знакомую, незнакомую музыку, индивидуально, в паре;
- уметь танцевать сложные танцы с зеркальным отображением движений, перестроениями, солированием;

- уметь использовать простые и сложные аксессуары (свечи);
- уметь подбирать костюм, подчеркивающий достоинства, скрывающий недостатки и отражающий настроение танца.

## **МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ, ДИАГНОСТИКА РЕЗУЛЬТАТОВ**

Способами контроля над успешностью реализации программы являются:

- письменные небольшие контрольные задания (называть и различать движения восточного танца, различать ритмы);
- задания на проверку усвоения выученного материала связок движений, отдельных танцев путем повторения каждым учащимся;
- импровизационные задания по созданию небольшого танца индивидуально и группами;
- обратная связь между родителями воспитанниц и педагогом, личные беседы между воспитанницами и педагогом;
- метод наблюдения (педагог отслеживает наличие или отсутствие прогресса у группы, у каждого ученика отдельно);
- выступления на небольших концертах для родителей и открытых мероприятиях разного уровня;
- оценка коллег и зрителей.

Оценку эффективности программы осуществляют педагог, заведующий отделом, родители.

## **ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМЫ. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

### **Цель программы:**

Обучение воспитанников искусству восточного танца.

### **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	Тематические блоки	Общее	Теория (в часах)	Практика (в часах)
1.	Рекламная кампания. Организационное родительское собрание	8	8	
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, шеей, плечами, грудью, руками, животом, бедрами, тазом, ногами. Хореография движений головой и шеей, плечами, руками, грудью, животом, бедрами, тазом, ногами.«Тряски»	14	2	12
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 «Грация». Разложение танца на схему. Изучение 1, 2, 3 части танца	14	2	12
7.	Новогодний концерт для родителей	2		2
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
11.	Композиция. Танец «Восток». Разложение танца на схему. Изучение 1, 2, 3 части танца	14	2	12
12.	Танец в паре. Основные отличия от индивидуального танца, зеркальное отображение движений. Танец в паре синхронно. Танец в паре зеркально	12	2	10
13.	Костюм — как средство выражения настроения танца. Хореографические особенности использования костюма. Тренировка танца в разных костюмах	4	2	2
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	8	2	6
16	Итоговое мероприятие к Всемирному Дню танца. Отчетный концерт для родителей	2		2
<b>ИТОГО:</b>		<b>144 часа</b>	<b>34 часа</b>	<b>110 часов</b>

**Содержание программы  
1 год обучения**

1. Рекламная кампания. Организационное родительское собрание  
Введение родителей и учащихся в общий курс дела: название студии, ФИО педагога, время проведения и структура занятий, ожидаемые результаты.

2. Вводное занятие  
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  
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  
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  
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 «Грация»  
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 танцуются 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

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

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

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

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

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 «Восток»

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

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



14. Аксессуары (трости, платки) в танцах

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

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

Демонстрация разученных танцев, умений импровизации.

**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, 216 часов в год)**

<b>№ п/п</b>	<b>Тематические блоки</b>	<b>Общее</b>	<b>Теория (в часах)</b>	<b>Практика (в часах)</b>
1.	Рекламная кампания. Организационное родительское собрание	6	6	
2.	Вводное занятие	3	3	
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	9	3	6
4.	Основные (простые и сложные) движения восточного танца: вспоминаем, называем, показываем. Повторение основных движениями 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, скручивания, удары	15	3	12
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 плоскости	15	3	12
6.	Соединение сложных элементов движений в отдельные связки: повторение пройденного материала	15	3	12
7.	Танец «Грация». Повторение.	9	3	6

	Схема танца, деление танца на 3 части. Повторение трех частей танца и танца целиком			
8.	Игровая программа: «Здравствуй, осень!»	3		3
9.	Танец «Восток». Повторение. Схема танца, деление танца на 3 части. Повторение трех частей танца и танца целиком	9	3	6
10.	Танец с платком. Повторение. Схема танца, деление танца на 3 части. Повторение трех частей танца и танца целиком	9	3	6
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	3	6
12.	Концерт для родителей и педагогов «Новогодняя феерия танца»	3		3
13.	Композиция. Танец «Малика». Закрепление материала на основе изучения танца среднего уровня сложности. Разложение танца на схему. Изучение 1, 2, 3 части танца	24	3	21
14.	Танец в паре. Основные отличия от индивидуального танца, зеркальное отображение движений. Танец в паре синхронно. Танец в паре зеркально	15	3	12
15.	Костюм — как средство выражения настроения танца. Хореографические особенности использования костюма. Тренировка танца в разных костюмах	6	3	3
16.	Использование аксессуаров (трости, платки, свечи) в танцах. Хореографические особенности	12	3	9

	использования трости, платка. Хореографические особенности использования свечей			
17.	Конкурсно - игровая программа «Я самая»	3		3
18.	Композиция. Танец «Хабиби». Разложение танца на схему. Изучение 1, 2, 3 части танца	24	6	18
19.	Композиция. Танец «Фейерверк». Разложение танца на схему. Изучение 1, 2, 3 части танца	24	6	18
20.	Итоговое мероприятие ко всемирному дню танца «Танцевальный марафон»	3		3
<b>ИТОГО:</b>		<b>216 часов</b>	<b>57 часов</b>	<b>159 часов</b>

### Содержание программы 2 год обучения

1. Рекламная кампания. Организационное родительское собрание  
Введение родителей и учащихся в общий курс дела: название студии, ФИО педагога, время проведения и структура занятий, ожидаемые результаты.

2. Вводное занятие  
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 новоприбывшими.

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. Небольшая контрольная работа по узнаванию ритмов.

4. 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». Хореография движений головой, шей, 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

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

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 «Грация». Повторение

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

8. Игровая программа: «Здравствуй, осень!»

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

9. Танец «Восток ». Повторение

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

10. Танец с платком. Повторение

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

11. Умение импровизировать в танце. Индивидуальная сложная импровизация

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 «Новогодняя феерия танца»

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 «Малика»

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 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.

### 14. Танец в паре

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

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

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»

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 «Хабиби»

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. Композиция. Танец «Фейерверк»

Закрепление материала на основе изучения танца высокого 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 высокого уровня сложности. Основной фигуры танца нет, танцовщицы появляются на сцене не одновременно, а постепенно, сменяя друг друга, как вспышки при фейерверке. Музыка быстрая, ритмичная, радостная. Периодичность повторения движения – 4-8 счетов.

#### 20. Итоговое мероприятие ко всемирному дню танца «Танцевальный марафон»

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



## **ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ, ФОРМЫ, ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **Программа реализуется в 2 этапа:**

- 1) обучение освоению простых движений, связок движений, простых танцев, имитируя движения педагога;
- 2) формирование умения создавать собственный танец, используя полученные навыки без предварительной подготовки, т.е. полная импровизация.

Программа предусматривает преподавание материала по «восходящей спирали», то есть на второй год обучения в определенных темах мы возвращаемся к пройденному на более высоком и сложном уровне.

### **Формы организации деятельности занимающихся**

Используются групповая и индивидуальная форма, а также работа с частью коллектива.

### **Формы проведения занятий**

- учебное занятие;
- открытое занятие;
- беседа;
- игра;
- музыкальное соревнование;
- занятие-праздник;
- концерт;
- конкурс.

## **ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО - ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **Методы, используемые при проведении занятий:**

1. Словесный метод используется при беседе, рассказе, при анализе музыкального произведения.
2. Наглядный метод используется при показе фотографий, видеоматериалов.
3. Практический – это упражнения, тренинг, репетиции.

## **СТРУКТУРА ЗАНЯТИЙ**

1. *Приветствие (восточный поклон)* позволяет дисциплинировать учащихся, настроить на нужный лад.
2. *Изучение теоретической основы темы занятия* - объявление и разъяснение темы занятия позволяет систематизировать знания у учащихся.

3. *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.
4. *Тренаж* включает в себя основные особенности восточного танца: плавные движения (волны), удары и тряски различными частями тела.
5. *Изучение практической темы занятия*– это всегда изучение связок движений, частей танца и танца целиком в соответствии с планом.
6. *Контрольная работа (выборочно, не на каждом занятии)*
7. *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.

### **ПЕРЕЧЕНЬ ДИДАКТИЧЕСКИХ МАТЕРИАЛОВ**

1. Иллюстрации с различными видами восточных костюмов.
2. Изображения поз различных движений восточного танца.
3. Фотографии с концертов и выступлений.
4. Видеоматериалы с концертов и выступлений.
5. Аксессуары для восточного танца (сабля, трость, канделябр, лента).

## **КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СРЕДСТВ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **УЧАСТНИКИ ПРОГРАММЫ**

В организации и осуществлении образовательного процесса по предполагаемой программе заняты:

- **дети от 7 до 13 лет** - основные участники программы, для которых она и была создана;
- **педагог-наставник**, основными функциями которого являются подготовка и проведение занятий по восточным танцам, оснащение занятий необходимым материально-техническими средствами и дидактическим материалом;
- **заведующий отделом художественно-эстетического творчества**, осуществляющий контроль и общее руководство объединением;
- **родители**, задача которых помочь ребенку в освоении домашних тренировок заданного материала, обеспечить ребенка необходимыми аксессуарами для занятий (форма, чешки, пояс).

### **МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА**

1. Просторный, хорошо освещенный, проветриваемый, специально оборудованный зеркальный хореографический зал с наличием электророзетки.
2. Музыкальный центр с проигрывателем CD – дисков (mp3, wma).
3. Комплект CD – дисков с восточной музыкой и отдельно с чистыми ритмами восточной музыки.
4. Проигрыватель DVD видео-дисков.
5. DVD диски с видеоматериалами по восточным танцам.
6. Видеокамера.
7. Фотоаппарат.

Для реализации программы, рассчитанной на 2 года обучения на группу детей в количестве 15 человек, необходимо:

1. Пояс для восточных танцев или набедренный платок – 15 штук.
2. Платок для танца – 15 штук.
3. Трость для танца – 15 штук.
4. Свечи для танца- 30 штук.

5. Тетрадь 18 листов – 30 штук.
6. Ручка синяя шариковая – 15 штук.

## **ОРГАНИЗАЦИОННО-МАССОВАЯ РАБОТА**

### Учебно-воспитательная работа

- участие в сборных концертах к праздникам;
- участие в отчетном концерте;
- участие в массовых мероприятиях;
- игровая программа: «Здравствуй, осень!» (ноябрь);
- концерт для родителей и педагогов «Новогодняя феерия танца» (декабрь);
- конкурсно - игровая программа «Я самая» (март);
- итоговое мероприятие к всемирному дню танца «Танцевальный марафон» (май).

### Работа с родителями

- родительские собрания;
- индивидуальные беседы;
- открытые занятия для родителей;
- концерты для родителей, с участием родителей;
- стендовая работа.

## **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. БронЛ. 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 Ружской 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.

## **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.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**  
**1 год обучения (144 часа)**

№ п/п	Тема	Общее время	Теория	Время (в часах)	Практика	Время (в часах)
1.	Рекламная кампания. Организационное родительское собрание	8	Рекламная кампания	8	Организационное родительское собрание.	
2.	Вводное занятие	2	Вводное занятие	2	Цели и задачи обучения. Инструктаж по технике безопасности труда.	
3.	Ритмы восточной музыки: от простых к сложным	10	Знакомство с видами ритмов восточной музыки	2	Прослушивание простых ритмов, прохлопывание и простукивание.	4
					Прослушивание сложных ритмов, прохлопывание и простукивание.	4
4.	Основные (простые) движения восточного танца	14	Знакомство с основными движениями восточного танца: движения головой, шеей, плечами, грудью, руками, животом, бедрами, тазом, ногами	2	Хореография движений головой и шеей	4
					Хореография движений плечами, руками, грудью	4
					Хореография движений животом, бедрами, тазом, ногами. «Тряски»	4
5.	Соединение простых элементов движений в отдельные связки	14	Принципы соединения простых элементов движений в отдельные связки	2	Соединений элементов движений в горизонтальной плоскости	4
					Соединений элементов движений в вертикальной плоскости	4
					Соединений элементов движений в диагональной плоскости	4
6.	Композиция. Танец «Грация»	14	Закрепление материала на основе изучения простого танца. Разложение танца на	2	Изучение 1 части танца	4
					Изучение 1 части танца	4
					Изучение 3 части танца	4

			схему			
7.	Новогодний концерт для родителей	2	Небольшой концерт с новогодней тематикой		Демонстрация танца воспитанниц, танца от педагога и общий танец с желающими родителями и гостями	2
8.	Умение импровизировать в танце. Индивидуальная импровизация	8	Импровизация – как способ выражения себя в танце	2	Тренировка импровизации под различные виды музыки	6
9.	Сложные элементы восточного танца	14	Знакомство со сложными движениями восточного танца	2	Изучение шагов (вперед, назад, скрестный, приставной, с ударами)	6
					Наложение «трясок» на шаги, «скручивания», «удары».	6
10.	Принципы соединения сложных элементов движений в отдельные связки	14	Принципы соединения сложных элементов движений в отдельные связки	2	Соединений элементов движений в горизонтальной плоскости.	4
					Соединений элементов движений в вертикальной плоскости	4
					Соединений элементов движений в диагональной плоскости	4
11.	Композиция. Танец «Восток»	14	Закрепление материала на основе изучения танца среднего уровня сложности. Разложение танца на схему	2	Изучение 1 части танца	4
					Изучение 2 части танца	4
					Изучение 3 части танца	4
12.	Танец в паре	12	Основные отличия от индивидуального танца, зеркальное отображение движений	2	Танец в паре синхронно	4
					Танец в паре зеркально	6
13.	Костюм — как средство выражения настроения танца	4	Хореографические особенности использования костюма	2	Тренировка танца в разных костюмах	2
14.	Использование	4	Аксессуары для танцев:	2	Хореографические особенности	2

	аксессуаров (трости, платки) в танцах		трости, платки		использования аксессуаров	
15.	Танец с платком	8	Возможности платка в создании особенного танца	2	Основные движения платком	2
					Наложение движений на музыку	4
16.	Итоговое мероприятие к Всемирному Дню танца	2	Отчетный концерт для родителей		Демонстрация выученных танцев, умений импровизации	2



**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**  
**2 год обучения (216 часов)**

№ п/п	Тема	Общее время	Теория	Время (в часах)	Практика	Время (в часах)
1.	Рекламная кампания. Организационное родительское собрание	6	Рекламная кампания	6	Организационное родительское собрание	
2.	Вводное занятие	3	Вводное занятие	3	Цели и задачи обучения. Инструктаж по технике безопасности труда	
3.	Ритмы восточной музыки: вспоминаем, повторяем, сравниваем и различаем	9	Повторение видов ритмов восточной музыки	3	Прослушивание простых ритмов, прохлопывание и простукивание	3
					Прослушивание сложных ритмов, прохлопывание и простукивание	3
4.	Основные (простые и сложные) движения восточного танца: вспоминаем, называем, показываем	15	Повторение основных движениями восточного танца: движения головой, шей, плечами, грудью, руками, животом, бедрами, тазом, ногами; тряски, шаги, удары, наложения, проходки, забросы	3	Хореография движений головой, шей, плечами, руками, грудью	3
					Шаги (вперед, назад, скрестный, приставной, с ударами)	3
					Хореография движений животом, бедрами, тазом, ногами. «Тряски»	3
					Наложение «трясок» на шаги, скручивания, «удары», «забросы»	3
5.	Соединение простых элементов движений в отдельные связки: повторение пройденного материала	15	Принципы соединения простых элементов движений в отдельные связки	3	Соединение элементов движений в горизонтальной плоскости	3
					Соединение элементов движений в вертикальной плоскости	3
					Соединение элементов движений в вертикальной плоскости	3

					Соединение элементов движений в диагональной плоскости	3
6.	Соединение сложных элементов движений в отдельные связки: повторение пройденного материала	15	Принципы соединения сложных элементов движений в отдельные связки	3	Соединение элементов движений в горизонтальной плоскости	3
					Соединение элементов движений в вертикальной плоскости	3
					Соединение элементов движений в вертикальной плоскости	3
					Соединение элементов движений в диагональной плоскости	3
7.	Танец «Грация». Повторение	9	Схема танца, деление танца на 3 части	3	Повторение трех частей танца и танца целиком	6
8.	Игровая программа: «Здравствуй, осень!»	3	Игровая программа на 15 -20 человек		Участники делятся на 2 команды и выполняют игровые задания в танцевальной тематике	3
9.	Танец «Восток». Повторение	9	Схема танца, деление танца на 3 части	3	Повторение трех частей танца и танца целиком	6
10.	Танец с платком. Повторение	9	Схема танца, деление танца на 3 части	3	Повторение трех частей танца и танца целиком	6
11.	Умение импровизировать в танце. Индивидуальная сложная импровизация	9	Импровизация – как способ выражения себя в танце	3	Тренировка импровизации под знакомую, не знакомую музыку, без музыки.	6
12.	Концерт для родителей и педагогов «Новогодняя феерия танца»	3	Небольшая концертная программа для родителей и педагогов в актовом зале		Демонстрация выученных танцев, умений, привлечение гостей концерта к танцу под популярную восточную музыку	3
13.	Композиция. Танец «Малика»	24	Закрепление материала на основе изучения танца среднего уровня сложности. Разложение танца на схему	3	Изучение 1 части танца	6
					Изучение 2 части танца	6
					Изучение 3 части танца	6
					Изучение 4 части танца	3

14.	Танец в паре	15	Основные отличия от индивидуального танца, зеркальное отображение движений	3	Танец в паре синхронно	6
					Танец в паре зеркально	6
15.	Костюм — как средство выражения настроения танца	6	Хореографические особенности использования костюма	3	Тренировка танца в разных костюмах	3
16.	Использование аксессуаров (трости, платки, свечи) в танцах	12	Аксессуары для танцев: трости, платки, свечи	3	Хореографические особенности использования трости, платка	6
					Хореографические особенности использования свечей	3
17.	Конкурсно - игровая программа «Я самая»	3	Конкурсно- игровая программа с награждением участниц по нескольким номинациям		Участницы готовят некоторые задания дома, некоторые выполняют в виде импровизации в присутствии зрителей и жюри	3
18.	Композиция. Танец «Хабиби»	24	Закрепление материала на основе изучения танца среднего уровня сложности. Разложение танца на схему	6	Изучение 1 части танца	6
					Изучение 2 части танца	6
					Изучение 3 части танца	6
19.	Композиция. Танец «Фейерверк»	24	Закрепление материала на основе изучения танца высокого уровня сложности. Разложение танца на схему	6	Изучение 1 части танца	6
					Изучение 2 части танца	6
					Изучение 3 части танца	6
20.	Итоговое мероприятие к всемирному дню танца «Танцевальный марафон»	3	Концерт для родителей и друзей участниц объединения в актовом зале		Демонстрация приобретенных навыков и умений, выученных танцев за год	3