Муниципальное бюджетное
учреждение дополнительного образования
«Центр развития творчества «Уголек»»

РАССМОТРЕНА на заседании методического совета	ПРИНЯТА на заседании педагогического совета	УТВЕРЖДАЮ Директор МБУ ДО «Центр развития творчества «Уголек»
Протокол № 3	Протокол № 3	
От 11.03.2019	от 15.03.2019	А.В.Музылёв

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ТВОРЧЕСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «ШКОЛА ВОСТОЧНОГО ТАНЦА «ГРАЦИЯ» «ГРАЦИЯ ТАНЦА»

Возраст учащихся: 8 – 12 лет

Срок реализации программы: 2 года

Разработчик:
Ивочкина Анастасия Игоревна
педагог дополнительного образования,

г. Новокузнецк
2019 г.

Программа «Грация танца» основывается на обучении девочек-подростков восточным танцам, но в ее основе не овладение предметными навыками, а социализация учащихся через принятие своего тела, его развитие и совершенствование. В основе программы идея природоособразности - «Главное - стать не лучше других, а лучше себя вчерашнего», так как восточный танец – танец природной женской грации, способствующей здоровью женского организма. Кроме того, эта программа хоть и не ставит своей целью, но способствует формированию у учащихся целостного миропонимания, развитию у них культуры межэтнических отношений.

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка

Направленность программы – художественная.

Уровень освоения содержания программы – стартовый

Актуальность программы в первую очередь обусловлена интересом детей к различным видам хореографии. Занятия хореографией способствуют развитию общекультурного кругозора, формируют определенные эстетические принципы и ценности, а также позитивные физиологические показатели человека: физическое здоровье и выносливость, гармоничное телосложение. Танец придает уверенность в себе; дарит возможность самовыражения, влияет на характер: благодаря занятиям танцами становиться гибким не только тело, но и характер (учит сохранять душевное равновесие в любых ситуациях).

Кроме того, приоритетным направлением государственной политики остается здоровьесбережение во всех сферах деятельности. Обучение танцу способствует сохранению психического здоровья, так как помогает изменить взгляд на жизнь, отношение к окружающим, а чередование энергичных элементов и плавных движений в танце Belly dance дает возможность умело распределять свои силы и лучше переносить длительные нагрузки, обеспечивает массаж и усиливает кровообращение, что является отличной профилактикой многих заболеваний.

Отличительные особенности

Разработанная на основе программы Красавина П.В. «Восточные танцы», рекомендаций книг и самоучителей Сергея Ермакова и Екатерины Юрченко, программа «Танцевальный карнавал» отличается уменьшенным сроком реализации. Это обуславливается стремлением не просто к научению ребенка танцам, основная миссия программы – помочь девочке-подростку узнать, принять и научиться себя преподносить и совершенствовать. В подростковом возрасте, когда начинается самооценка личности, очень важно помочь взрослеющему ребенку научиться воспринимать себя и свою внешность позитивно. Развивать желание и стремление к совершенству.

Включенные в программу занятия по изучению культуры и истории разных восточных стран также отличают данную программу от существующих, дают возможность расширить знания о культуре, религии, национальных традициях, фольклорных танцах, их истории; различных танцевальных стилях и ритмах, развить интерес к познанию.

Адресат программы тематического модуля «Грация танца»: девочки 8-12 лет, проявляющие интерес к танцам, разные по уровню умений и вне зависимости от их природных способностей, не имеющие перед собой цели сделать в дальнейшем хореографию своей основной профессией. Набор детей осуществляется по принципу добровольности, на основании справки о здоровье ребенка. Количественный состав группы первого года обучения – 10 -15 человек, второго – 10-12 человек.

Объем и срок «Грация танца». Программа рассчитана на 2 года обучения. Общее количество учебных часов модуля – 144 часа.

Форма обучения Основной формой обучения является занятие.

Режим занятий «Грация танца»: 2 раза в неделю по 1 академическому часу (45 минут).

Цель: Развитие познавательного интереса девочек-подростков к себе, своей женственности, своему здоровью через освоение ими основ восточного танца.

Задачи:

- формировать у учащихся мотивацию к саморазвитию и самосовершенствованию (координация движений, моторика, гибкость тела, выворотность, растяжка, выносливость) через знакомство с базовыми танцевальными движениями восточного танца (Belly dance)
- познакомить учащихся с Belly dance, историей развития, национальными особенностями
- научить технике исполнения Belly dance и других видов фольклорного танца, познакомить основными позициями, необходимыми для построения танца.
- научить строить танцевальную связку в любом ритме на основе основных элементов и позиций.
- развивать способности анализировать свои возможности и силы, воспитывать трудолюбие, ответственность, уважение к иному мнению.

Содержание
ДООП «Грация танца»

Учебно-тематический план 1 год обучения

№	Раздел программы	Кол-во часов		
		Общее кол-во часов	Теория	Практика
1	Вводное занятие	1	0,5	0,5
I. Культура Востока: традиции, музыка, танец		**2**	**1**	**1**
1	История и развитие классического (арабского, Belly dance) танца	1	0,5	0,5
2	Bellydance в Интернете	1	0,5	0,5
II. Ритмика		**9**	3	6
1	Темп и ритм	7	2	5
2	Динамика	2	1	1
III. Подготовка к обучению Bellydance		**19**	**5**	**14**
1	Дыхание	4	1,5	2,5
2	Расслабление	3	0,5	2,5
3	Разминка	6	1	5
4	Танцевальные движения	6	2	4
IV. Базовая техника классического восточного танца		**26**	**6**	**20**
1	Пластика (круги, восьмерки, волны, батакады)	11	2	9
2	Удары (бедром, животом, грудью, Плечом)	7	2	5
3	Тряски (коленные, бедрами).	8	2	6

V. Танцевальные проходки. Повороты		**13**	3	12
VI. Итоговое занятие		**2**	**0**	**2**
1	Творческое занятие с демонстрацией результатов			
		72 часа		

Содержание 1 год обучения

1. Вводное занятие

Теория: Вводный инструктаж по правилам ТБ на учебных занятиях. Просмотр видеозаписей показательных выступлений педагогов Школы восточного танца перед воспитанниками (Танец « Восточное танго») и детей - участников и лауреатов конкурсов различного уровня по восточным танцам.

Практика: Обсуждение пресс-конференции участников Международного конкурса в Египте по восточному танцу и представителей СМИ города. Танцевальный батл-разминка.

I. Культура Востока: традиции, музыка, танец

1. История и развитие классического (арабского, Belly dance) танца

Теория: Загадочный Восток - родина танца живота. Танец живота - танец жизни. Общие особенности женского танца. Территория распространения восточного танца. Основные танцы посвящения мусульманской женщины (танец живота» и танец семи покровов). Элементы стихий в восточных танцах.

Практика: Чтение и обсуждение фрагментов из романа И.Ефремова «Таис Афинская». Знакомство с восточными легендами и версиями о возникновении танца живота и танца семи покровов. Показ отдельных элементов восточного танца.

2. Bellydance в Интернете

Теория: Информационные сайты, Клубные сайты. Персональные (личные) страницы танцовщиц. Интернет-магазин. Костюмы и аксессуары. Книги и статьи о Bel1y dance.

Практика: Составление картотеки и Интерес к танцу в XX веке. Культурологическая игра «Что такое Belly dance»(по содержанию материалов Интернета).

II. Ритмика

1. Темп и ритм

Теория: Понятие о музыкальном ритме, темпе, такте. Общие представления о ритмах. Виды ритмов. Традиционный восьмитактовый ритм (традиционный галоп») - один, два, три, четыре, пять, шесть, семь, восемь. Ритм Чифтители(chiftiteli) (один два-три четыре-пять шесть семь восемь). Ритм mogsoom для работы бедрами (один-два пауза, три пауза один два пауза три). Быстрый галоп -13 ударный ритм. Счет в танце. Сравнение ритмов танцев разных народов.

Практика: Игра «Танцуй, как подсказывает тебе музыка». Отработка восьмитактового ритма под народные восточные инструменты (квадратный бубен, дунбак, музыкальные тарелочки) и счет. Регулирование и управление движениями во время танца с помощью счета на «8» Передача различных музыкальных ритмов движением под музыку различного темпа. Тренировочные упражнения на отработку музыкального ритма, темпа, такта под хлопки в ладоши, барабан.

2. Динамика

Теория: Понятие ритмического рисунка Понятие динамики в музыке и танце. Отработка техники шагов под основные восточные ритмы и музыку разного темпа в ходе постановки классического восточного танца. Понятие динамики в музыке и танце.

Практика: Прослушивание фрагментов из произведений восточной музыки. Их использование для отработки ритма «традиционного галопа». Упражнения на передачу динамики в движении. Тренинговое упражнение «Услышь себя».

III. Подготовка к обучению Bellydance

1. Дыхание

Теория: Брюшное и диафрагмальное дыхание. Влияние дыхания на здоровье организма. Правила и методики «здорового» дыхания. Роль брюшного дыхания в Bellydance.

Практика: Игра-презентация «Как ты дышишь». Упражнения на отработку брюшного дыхания.

2. **Расслабление**

Теория: Знакомство со способами расслабления и снятия напряжения с души и тела Понятия аутотренинг, дыхательная гимнастика. Их влияние на психоэмоциональное состояние.
Практика: Аутотренинг. Дыхательная гимнастика.

3. **Разминка**

Теория: Разучивание комплекса упражнений для разминки и разогрева отдельных частей тела: головы и шеи, плеч, спины, подколенных сухожилий, мышцы икр, запястий, рук, стоп, бедер.

Практика: Разминка для головы и шеи: повороты головы вправо-влево; сдвиги головы вправо-влево, вперед-назад (черепашка), крест, дуга, круг.

Разминка для плеч: подъем-опускание плеч; синхронная работа плеч _ асинхронная работа плеч; вынос плеча вперед - назад; круговые движения плеч.

Разминка для корпуса (растягивание мышц туловища в вертикальной плоскости; попеременно вытягивание вверх правой и левой руки; попеременное вытягивание вверх правой и левой руки с соответствующим поднятием бедер и отрыв пяток от пола). Сдвиги корпуса в горизонтальной плоскости. Сдвиги корпуса вправо-влево; вперед-назад. Наклоны корпуса в стороны в вертикальной плоскости. Разминка для бедер. Сдвиги бедер вправо-влево; выведение бедер вперед-назад. Дуга. Крест. Движение бедер во фронтальной плоскости (вперед-назад). Весы (боковой подъем бедер). Разминка для стоп. Вращение стопы. Прыжки под музыку (на обеих ногах; попеременно на одной, другой). Разминка подколенных сухожилий и мышцы икр. Разминка для рук. Собирание кисти в кулак. Веер. Волна кистью вперед (от себя) Обратная волна (к себе). Вращение кисти.

IV. Базовая техника классического восточного танца

1. **Пластика (круги, восьмерки, волны, батакады)**

Теория: Принципы и методы классификации, краткая характеристика базовых элементов классического (арабского, Bellydance) . Основные термины и обозначения движений и базовых элементов классического танца. Общая терминология, основанная на геометрии движения в трех плоскостях. Особенности влияния движения на здоровье девочки-подростка.

Практика: Пластика. Виды пластики в Bellydance. Отработка базовых элементов. Отработка техники движений в трех плоскостях. Отработка: круги бедром с подъемом и со сбросами; «арка» одним бедром; боковая волна вверх, вниз; боковая волна вверх со спуском вниз; боковая волна вверх с подъемом вверх; боковая волна вниз со спуском вниз; боковая волна вниз с подъемом вверх; волна вверх с тряской грудью; волна вниз с тряской грудью; волна животом вверх; волна животом вниз; батакада с кругом на месте; восьмерка одним бедром; восьмерки с акцентом на одну сторону.

2. **Удары (бедром, животом, грудью, плечом)**

Теория: Удар бедром в сторону. Удар бедром вверх. Удар бедром вниз. Поочередные удары плечом. Поочередные удары в сторону. Удары вверх грудью. Удары животом.

Практика: Отработка техники ударов. Анализ и коррекция типичных ошибок.

3. **Тряски (коленные, бедрами)**

Теория: Виды тряски. Особенности выполнения отдельных видов тряски. Обоснование каждого вида для здоровья женского организма.

Практика: Отработка техники трясок. Коленные тряски. Тряска коленями попеременно вперед (Бисер). Тряска коленями назад. Тряска коленями назад. Тряска коленями синхронно (пружины Тряска с продвижением в стороны. Тряска с продвижением назад, с наклоном корпуса вперед. Тряска с кругом. Тряска с тарелочкой. Тряска с горизонтальной восьмеркой вперед.Тряска с горизонтальной восьмеркой назад. Тряска с вертикальной восьмеркой вверх.

V. Танцевальные проходки. Повороты.

Теория: Особенности выполнения разных проходок.

Практика: Походки вперед (вперед-назад); походки назад походки в стороны (боковые); походки на месте (с небольшим продвижением вперед-назад); вращения на месте и повороты, шаги вперед с «забросом» беда вперед; шаги вперед с добавлением движений животом; проходка вперед с восьмеркой бедрами назад. Просмотр видео. Практическая работа. Коррекция.

VI. Итоговое занятие

1. **Творческое занятие с демонстрацией результата**

Практика: Придумать мини связку танцевальную, и станцевать на занятии во время урока

Учебно-тематический план 2 год обучения

№	Раздел программы	Кол-во часов		
		Общее кол-во часов	**Теория**	**Практика**
1	Вводное занятие	1	0,5	0,5
I. Культура Востока: традиции, музыка, танец		**4**	**2**	**2**
1	Традиции арабской музыки ее характер.	2	1	1
2	Belly dance: мифы и реальность.	2	1	1
II. Основы восточного танца. Классика и Стили.		**20**	**6**	**14**
1	Классический восточный танец	10	3	7
2	Стиль Бандари, Халиджи	10	3	7
III. Танцевальные связки		**18**	**2**	**16**
IV. Классический экзерсис		**10**	**2**	**8**
V. Аксессуары в восточном танце		**8**	**1**	**7**
VI. Искусство импровизации		**9**	**0**	**9**
VII. Итоговое занятие		**2**	**0**	**2**
1	Демонстрационный экзамен	2	0	2
		72 ас а		

.

Содержание 2 год обучения

1. Вводное занятие

Теория: Знакомство с новыми учащимися. ТБ, правила поведения на занятиях и во время организации массовых мероприятий и выступлений.

Практика: Упражнения на командообразование.

I. Культура Востока: традиции, музыка, танец

1. **Традиции арабской музыки ее характер**

Теория: История художественной культуры Египта. «Чудеса света» на египетской земле. Культурно-исторические памятники древнего Египта. Мифы и легенды Древнего Востока. Египет - родина восточного танца живота. Первые школы музыкантов, певцов, танцовщиц. Их положение в обществе. Народные восточные инструменты. Их использование для сопровождения движений танца. Фольклорные танцы Египта как неотъемлема часть народных праздников. Связь танцев с обрядовым действием. История и развитие египетского фольклорного танца. Общая характеристика фольклорных танцев. История названия, характерные особенности танцев саид и, фараоник, баляди, александрия, гавази и др. Современная интерпретация фольклорных танцев (на примере танца Александрия).

Практика: Прослушивание музыкальных альбомов восточной музыки. Просмотр видеозаписей Международных фестивалей по восточному танцу живота. Обсуждение просмотренных слайдов и фотоснимков о культуре и достопримечательностях Египта. Показ и анализ

отличительных особенностей танцев саиди и баляди. Составление сюжетов и этюдов для танцев. Работа с ПК вИнтернет - сети: сбор информации о фольклорных танцах саиди, баляди, александрия и др.; о жизни и деятельности известных танцовщиц мира. Лучшие российские танцовщицы. Краткие сведения о них.

2.Belly dance: мифы и реальность

Теория: Зависимость восприятия танца от характера исполнения и зрительского настроя. Танец живота-танец игры души и тела. Танец и его влияние на здоровье женского организма.

Практика: Просмотр фрагментов видеозаписи Международного конкурса по восточному танцу. Обмен мнениями о восприятии танца и характера исполнения.

II. Основы восточного танца. Классика и Стили.

1. Классический восточный танец

Теория: Беседа об истории возникновения восточного танца, некоторых видов восточного танца. Выдающиеся танцоры и постановщики восточных танцев. Бадия Масабни, Самия Гамаль, Тахия Кариока. Современные танцовщицы Валида Сачакова, Наталья Стрельченко, Марина Оганян. Виды восточных танцев. «Балади», Саиди, Межансе, Халиджи, Шааби, танец под барабаны, Мароко, Персия, Индия.

Практика: Поклон. Разминка. Основные шаги. Постановка кисти и позиции рук, ног. Партер (упражнения на полу). Постановка корпуса, головы в восточном танце. Упражнения на укрепление мышц шеи (характерные движения головой.). Упражнения на развитие мышц плечевого пояса. Упражнения на укрепление мышц груди и спины и увеличения подвижности позвоночника. Упражнения на развитие подвижности бедер, растяжка, удары, тряска, ключ, оттяжка. Круги, восьмерки грудью и бедрами. Упражнения для укрепления мышц живота. Верблюд, волны. Упражнения для укрепления мышц ног(приседания). Повторяем и тренируем путем многократного повторения характерные движения танца «межансе». 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»).

2. Стили Халиджи, Бандари

Теория: Повторение видов ритмов восточной музыки. Прослушивание простых ритмов, прохлопывание и простукивание. Прослушивание сложных ритмов, прохлопывание и простукивание. Небольшая контрольная работа по узнаванию ритмов. Прослушивание характерной музыки. Фольклорные стили восточного танца. Городские и деревенские стили. Саиди, балади, дабка, шааби, хагалла, феллахи, эскандарани, нубия.

Практика: Изучение, повторение характерных движений, танцевальных связок, характерных передвижений.

III. Танцевальные связки

Теория: Принципы соединения простых элементов движений в отдельные связки. Принципы соединения сложных элементов движений в отдельные связки.

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

IV. Классический экзерсис

Теория: Понятие «Demi–plie». Понятие «Battementtendu». Понятие «Demmi- rond de jambe par terre».

Практика: Упражнения для отработки Demi–plie. Упражнения для отработкиBattementtendu. Упражнения для отработки «Demmi- ronddejambeparterre».

V. Аксессуары в восточном танце

Теория: Рассказ об использование аксессуаров (трости, платки) в танцах. Хореографические особенности использования аксессуаров. Правила техники безопасности в использовании аксессуаров. История появления аксессуаров для танца.

Практика: Просмотр танцев с аксессуарами. Обсуждение. 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.

VI. Искусство импровизации

1. Демонстрационный экзамен

Теория: Импровизация – как способ выражения себя в танце. Импровизация в публичном выступлении. Роль импровизации в восстановлении психического здоровья.

Практика: Тренировка импровизации под различные виды музыки, без музыки, под счет, индивидуально, в группе. Импровизация под знакомую, не знакомую музыку, без музыки. Поиск особого состояния для импровизации. Выбор музыки для сольной импровизации. Импровизированный танец как осознание своих навыков, возможностей и умений. Импровизация в восточном танце как способ улучшения настроения, самочувствия.

VII. Итоговое занятие

1. Демонстрационный экзамен

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

Планируемые результаты:

- у учащихся будет сформирована мотивация к саморазвитию и самосовершенствованию (координация движений, моторика, гибкость тела, выворотность, растяжка, выносливость);
- учащиеся будут знать базовые танцевальными движениями восточного танца (Belly dance) и будут знакомы с Belly dance, историей развития, национальными особенностями
- умеют исполнять Belly dance и другие виды фольклорного танца, знают основные позиции, необходимые для построения танца.
- умеют строить танцевальную связку в любом ритме на основе основных элементов и позиций.
- У учащихся будут развиваться способности анализировать свои возможности и силы, воспитывать трудолюбие, ответственность, уважение к иному мнению.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Календарный учебный график

№	Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Режим работы
1	1, 2	72	36	72	2р в нед. по 1 часу

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Актовый зал (в том числе со сценой) (1 помещений на группу; 80% времени реализации программы), ноутбук с выходом в интернет (1 на группу, 80% реализации программы), Аудио магнитофон (или музыкальный центр) (1 штука на группу; 70% времени реализации программы).

Кадровое обеспечение: хореограф, владеющий компетенциями публичного выступления. Аудиоматериалы, костюмы, атрибуты используются в зависимости от их необходимости и наличия, зависят от репертуара.

Формы аттестации и контроля творческое занятие с демонстрацией результатов, демонстрационный экзамен.

Оценочные материалы: Карта оценки выполнения базовых танцевальных движений. Листы наблюдений. (Приложение 1). Заполняются педагогом и учащимися.

Методическое обеспечение В реализации программы используются традиционные методы обучения: словесные (объяснение, беседа); наглядные (демонстрация, показ - видео- материала, мультимедийных презентаций, приемов работы, движений); практические (видеосъемка номера с последующим анализом и др.). В реализации программы применяются: методы релаксации и активизации: «Пантомима», «Помни меня». Метод применения информационно-коммуникационных технологий позволяет обучать детей с использованием специальных информационных, демонстрационных программ. В практике используются: мультимедийные занятия, занятия с использованием видеоматериалов и материалов сети Интернет и др.

Используются элементы педагогических технологий: здоровье сберегающие, технология группового обучения, технология взаимообучения и др.

Занятия могут проводится с привлечением педагогов по направленностям, сторонних специалистов, всей группой или подгруппами. Форма организации образовательной деятельности – очная.

Список литературы

1. Вагонова, В. Я. Основы классического танца [Текст]: / В. Я. Вагонова. – СПБ издательство « Лань», 2000.-192с.
2. Ермакова, С. Танец живота. Самоучитель: уровень 1 [Текст] / С. Ермаков, Е. Юрченко, А.С. Юрченко, А. Ерченко. – Новосибирск: Сиб.унив.издательство 2006. – 159 с.
3. Ермакова, С. Танец живота. Самоучитель: уровень 2 [Текст] / С. Ермаков, Е. Юрченко, А. Юрченко, А. Ерченко. – Новосибирск: Сиб.унив. издательство, 2006. – 159с.
4. Купер, Л. Танец живота. Шаг за шагом [Текст] /Л.Купер / Пер.санг/-СПБ: Издательство «Диля», 2005. – 144с.
5. Танец живота / Авт.-сост. В. Надеждина. – Мн:Харвест,2007. – 96 с.