

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ПЕНЗЫ
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 78 г. Пензы

«ПРИНЯТА»
Педагогическим советом
МБОУ СОШ № 78 г. Пензы
Протокол № 7
от «30» августа 2022 г.



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор
МБОУ СОШ № 78 г. Пензы
Ю.Н. Каленов
Приказ № 385 от «30» августа 2022 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа художественно-эстетической направленности
«ВОСТОЧНЫЕ ТАНЦЫ»

Возраст учащихся: 6 - 18 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Перевозская Анна Николаевна
педагог дополнительного образования

г. Пенза, 2022г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Восточные танцы»

- по содержанию является художественно-эстетической;
- по уровню освоения – базовой;
- по форме организации - очной, групповой;
- по степени авторства – авторской.

Программа разработана в соответствии с действующими нормативно - правовыми документами:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в РФ»;
- Федеральный Закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20».
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);
- Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467);
- Устав МБОУ СОШ № 78 г. Пензы и другие нормативные и локальные акты;

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время восточные танцы и музыка стали очень популярны среди населения нашей страны, как среди взрослых, так и среди детей и подростков.

Восточный танец - это символ женственности, и каждой юной девушке он дарит красоту, силу, здоровье. В хореографии восточного танца сливаются воедино эстетическое, двигательное и зрительное впечатления, естественными и

выразительными движениями передаётся эмоциональное состояние человека. Движения под музыку можно рассматривать как важнейшее средство развития телесного опыта ребенка и, следовательно, развития его личности в целом. Восточный танец способствует развитию у детей художественного, музыкального восприятия, эмоциональности и образности, совершенствованию мелодического, гармонического слуха, музыкальной памяти, чувства ритма, культуры движений, умению творчески воплощать музыкально-двигательный образ.

Новизна и отличительные особенности данной программы от уже существующих программ в этой области заключаются в то, что она 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). Также особенностью занятий по программе является чередование видов деятельности (интенсивная тренировка – плавные упражнения, танец – письменное задание). По данной программе могут заниматься дети с разным уровнем хореографической подготовки и дети с ограниченными возможностями здоровья. Отличительной особенностью данной программы является введение в программу интегрированных занятий, занятий с элементами импровизации.

Все это позволяет расширять поле реализации творческого потенциала обучающихся. Формированию общекультурных, познавательных, ценностно-смысловых компетенций способствует синтез двигательных действий восточного танца с элементами классической хореографии, что, безусловно, повышает уровень танцевальной грамотности будущих танцоров, а также изучение различных фольклорных (народных) стилей восточного танца, культуры, особенностей быта и костюмов.

Для девочек особенно важно учиться женственности, плавности и гибкости, так же, как и важно уметь владеть своим телом, расслабляться, сотрудничать, работать в парах, небольших коллективах-командах, выступать перед публикой, подать себя в наиболее выгодном свете, уметь подбирать одежду, подчеркивающую достоинства. Приобщение к миру восточного танца, прослушивание мелодичной, ритмичной музыки развивают и внутренне обогащают детей, прививают умение через танец выражать различные состояния, мысли, чувства человека, его взаимоотношения с окружающим миром, различать ритмы музыки и согласовывать свои движения с музыкой.

Педагогическая целесообразность программы объясняется ее ориентацией на определенный возраст, физическую подготовленность и пол обучающихся.

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.

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.

Адресат программы:

Образовательная программа «Восточный танец» рассчитана на детей в возрасте от 6 лет до 18 лет

Объем и сроки реализации программы:

Программа рассчитана на 1 год обучения, с общим количеством часов – 72.

Форма реализации образовательной программы очная. Основной формой обучения является занятие.

Цель программы:

Формирование танцевальных навыков на основе усвоения хореографического материала, усиления эмоциональной отзывчивости и творческой активности, пробуждения в детях стремления к прекрасному, интереса к музыкальному и танцевальному творчеству, развития образного мышления и воображения; обучение детей искусству восточного танца. Укрепление физического и психического здоровья, обучение начальным навыкам танцевального искусства, воспитание хореографической культуры.

Задачи:

Образовательные:

- ознакомить воспитанников с особенностями восточной музыки, восточного танца;
- обучить названиям различных движений;
- обучить выполнению различных движений (от простых к сложным), связок движений, простых танцев;
- обучить воспитанников выполнению движения по образцу и самостоятельно;

– ознакомить детей с аксессуарами для восточных танцев (трости, платки, вейлы).

Развивающие:

- развить чувства ритма;
- развить гибкость, плавность движений;
- развить творческие способности;
- развить умение индивидуальной импровизации.

Воспитательные:

- воспитать любовь к танцу и музыке вообще, и в частности к восточной музыке;
- воспитать навыки работы как самостоятельно, так и в коллективе, в обществе;
- воспитать гармоничную, творчески развитую личности ребенка.

Ожидаемые результаты:

Личностные результаты:

- уметь слушать собеседника, запоминать задания и выполнять их правильно;
- проявлять интерес к новому;
- ответственное отношение к обучению по программе;
- развивать творческие способности, художественно-эстетический вкус.

Метапредметные результаты:

- сформировать навыки общения и сотрудничества со взрослыми, сверстниками;
- сформировать уважительное отношение к другому мнению;
- приобщиться к работе в группе, умению слушать собеседника, избегать конфликтов;

Предметные результаты:

- выполнять 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.

1 год обучения
Учебно-тематический план

№	Наименование темы	Всего часов	Из них		Форма контроля
			Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	0,5	0.5	Беседа
2.	Общеразвивающие упражнения	8	1,5	6,5	Практические задания на выполнение различных упражнений
3.	Основы хореографических элементов.	22	1	21	Выступления на различных мероприятиях
4.	Постановка и отработка танцевальных композиций	36	1	35	Конкурсы
5.	Игры, игровые программы	3	-	3	Групповая импровизация
6.	Итоговое занятие	2	-	2	Отчетный концерт
	Всего:	72	4	68	

Содержание

Раздел 1. Вводное занятие (1 час)

Теория (0,5 часа). Цели и задачи объединения. Знакомство с санитарно-гигиеническими правилами, правилами БДД, правилами ПБ, правилами поведения на занятиях. История зарождения, появления и развития танца. Разновидности восточного танца.

Практика (0,5 часа). Подвижные игры. Знакомство группы.

Контроль: Дидактическая игра «Угадай-ка».

Раздел 2. Комплекс общеразвивающих упражнений (8 часов)

Теория (1,5 часа). Беседа на темы: «Что такое восточный танец?», «Восточная музыка». Правила выполнения комплекса развивающих упражнений.

Практика (6,5 часов). Выполнение комплекса общеразвивающих, общеукрепляющих упражнений.

1. Движения для мышц шейного отдела (круговые, вращательные, повороты через точку и без и т.д.)

2. Движения для плечевого и грудного отделов позвоночника:

- движения для плечевых суставов (вращения плеч, подъемы и опускания плеч совместно, поочередно, через точку и без, упражнение «мельница»);

- движения для верхней части корпуса (скольжение корпуса вперед-назад, вправо-влево, круги в горизонтальной и вертикальной плоскости, наклоны из стороны в сторону).

3. Движения для поясничного отдела позвоночника и тазобедренных суставов (скольжение бедрами вперед-назад, вправо-влево, по кругу, наклоны корпуса, доставая руками до пола с прямыми коленями);

4. Движения для коленей и голеностопных суставов (вращения вокруг своей оси прижатых друг к другу коленей, поочередное вращение ступней ног);

5. Движения для сухожилий ног (шаги с носка по кругу, шаги с высоким подъемом колена, шаги на полупальцах, шаги на пятках, скрестный шаг);

6. Упражнения на развитие равновесия, вестибулярного аппарата (удержание равновесия на носках ног, на одной ноге, удержание поз рук);

7. Упражнения, повышающие гибкость и пластику мышц (оттяжки, волны руками и корпусом, «восьмерки»).

Контроль: Опрос «Правильность выполнения движений»; открытое занятие.

Раздел 3. Основы хореографических элементов (22 часа)

Теория (1 час).

Общее представление о хореографии и назначении хореографических элементов. Изучение хореографической азбуки: позиции ног (1-6), позиции рук

(1-3), понятия «Осанка, Постановка корпуса, «Мягкие колени», Положение головы, правила выполнения приседания, подъема на полупальцы. Знакомство детей с особенностями восточного танца, восточным костюмом.

Практика (21 час).

Хореографическая разминка:

- Техника построения в зале, перемещения по залу, смена положения на 180, 360 градусов;
- Танцевальный счет;
- Упражнения на постановку корпуса. Поклон-приветствие. Позиция ног – б.

Ритмы восточной музыки: от простых к сложным. Знакомство с видами ритмов восточной музыки. Прослушивание простых ритмов, прохлопывание и простукивание.

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.

Ритмы восточной музыки: максум, балади, саиди.

Положение рук: перед собой, вверху, внизу, справа и слева на уровне головы, справа и слева на уровне груди.

Положения головы. Прямо, вверх-вниз; «уложить ушко» вправо и влево; повороты вправо и влево; упражнения «тик-так» – «уложить ушко» с задержкой в каждой стороне (можно с ритмическим рисунком).

Упражнения для рук и кистей. Руки поднять вперед на уровень грудной клетки, затем развести в стороны, поднять вверх и опустить вниз в исходное положение. В каждом положении кисти делают «веер» – это круговые движения кистей с раскрытыми пальцами.

Упражнение для плеч. Оба плеча поднять вверх и опустить, изображая «удивление». Поочередное поднятие плеч. Круговые движения плечами. Удары плечами. Положение рук: на бедрах и в стороны. «Мельница» - круговые движения прямыми руками вперед и назад, двумя – поочередно и по одной.

Упражнения для бедер: скольжение бедрами вперед-назад, вправо-влево, большой круг бедрами, малый круг бедрами, «тарелка», наклоны корпуса, доставая руками до пола с прямыми коленями; вертикальный круг корпусом; «качалка».

Логика поворотов вправо и влево.

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».

Соединение простых элементов движений в отдельные связки.

Принципы соединения простых элементов движений в отдельные связки.

Контроль: Тест «Восприятие ритмов восточной музыки на слух», «Хореографические позиции».

Раздел 4. Постановка и отработка танцевальных композиций (36 часов)

Теория (1 час).

История зарождения восточного танца. Основные направления восточного танца (классика, фольклор, шоу, табла, эстрадная песня, трайбл). Роль эмоций в танце.

Практика (35 часов).

Отработка танцевальных композиций по устный счет, под музыку. Отработка структурных переходов во время танца, соединение отдельных танцевальных связок в танец, изучение схем, рисунков согласно сюжетной линии.

Изучение постановок классического восточного танца «Межансе»:

- Состав египетского оркестра, звучание инструментов.
- Прослушивание и определение музыкальных тем на примере нескольких композиций.
- Закрепление материала на основе изучения танца среднего уровня сложности.
- Разложение танца на схему.
- Разучивание танца по частям.
- Соединение разученных частей под счет, под музыку, с преподавателем, без преподавателя, индивидуально, в группе.

Пояснение: Танец под инструментальную музыку, со сменой ритмов и музыкальных тем. Основные фигуры танца – «птичка» и «круг». Несколько перестроений, смен рисунка, работа в парах, смена солисток.

Изучение фольклорных стилей восточного танца:

- Городские и деревенские стили.
- Саиди, балади, дабка, шааби, хагалла, феллахи, эскандарани, нубия.
- Изучение основных стилей фольклорного восточного танца (городские и деревенские стили), их характерные особенности музыки, исполнения, танцевальной лексики.
- Значение фольклорных стилей в современных танцевальных постановках.
- Похожие черты в танцах народов мира (на примере ливанской дабки и танцев народов Северного Кавказа России).

Изучение постановок танцев направления "Oriental show" (шоу-беллиданс).

Изучение постановок танцев с предметами.

Контроль: участие в концертной программе школы, участие в чемпионате по восточным танцам Пензенской области.

Раздел 5. Игровые упражнения (3 часа)

Игры на развитие воображения и актерского мастерства

«Море волнуется». Ведущий задает объект, который необходимо отразить как статически, так и динамически.

Импровизация

Умение импровизировать в танце. Групповая импровизация. Импровизация – как способ выражения себя в танце. Тренировка импровизации под различные виды музыки, без музыки, под счет, в группе.

Контроль: Игра-соревнование «Импровизация на конкурсе»

Раздел 6. Итоговые занятия (2 часа).

Выступление с номерами, подготовленными за год. Участие в отчетном концерте

Требования к обучающимся первого года обучения

К концу первого года обучения дети должны овладеть рядом знаний и навыков.

Знать:

- историю происхождения и развития восточного танца, а также его основные направления
- знать о правилах и технике использования аксессуаров в танце;
- знать виды восточных костюмов и хореографические особенности использования костюма.

Уметь:

- выполнять простые движения восточного танца;
- выполнять связки движений в разных плоскостях;
- использовать аксессуары в танце;
- уметь танцевать простые танцы в парах, группами и индивидуально;
- уметь импровизировать в группе под знакомую музыку.

Обладать навыком:

- сохранения во время движения правильной, красивой осанки;
- ориентирования в темпе и ритме музыки;
- актерской выразительности и эмоциональности в танце.

Контроль: отчетный концерт.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Календарный учебный график

Раздел / месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Вводное занятие	1	-	-	-	-	-	-	-	-
Общеразвивающие упражнения	2	2	-	1	2	-	1	-	-
Основы хореографических элементов	4	2	4	2	2	4	2	2	-
Постановка и отработка танцевальных композиций	-	4	4	4	4	4	4	6	6
Игры, игровые программы	1	-	-	1	-	-	1	-	-
Итоговое занятие	-	-	-	-	-	-	-	-	2
Всего:	8								

Подведение итогов реализации программы

Подведение итогов реализации программы проводится в форме отчетного концерта, также участия во Всероссийских и международных конкурсах и чемпионатах по восточному танцу.

Воспитательная работа

Приоритетной задачей в сфере воспитания учащихся является развитие высоконравственной личности, разделяющей традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества, готовой к мирному созиданию и защите Родины.

Общая цель воспитания - личностное развитие учащихся, проявляющееся:

- 1) в усвоении ими знаний основных норм, которые общество выработало на основе общественных ценностей;
- 2) в развитии их позитивных отношений к этим общественным ценностям;
- 3) в приобретении ими соответствующего этим ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике.

Воспитательная работа в рамках программы «Восточные танцы» реализуется в соответствии с календарным планом воспитательной работы, который разрабатывается на основе рабочей программы воспитания МБОУ СОШ № 78 г. Пензы и включает следующие направления:

- гражданско-патриотическое и правовое воспитание;
- духовно-нравственное, эстетическое воспитание;
- физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
- экологическое воспитание;
- популяризация научных знаний и профессиональное самоопределение;
- культура семейных ценностей.

Направления воспитательной работы соотносятся с направленностью и содержанием образовательной программы «Восточные танцы».

Список использованной литературы для педагогов:

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. РосановаО. 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.

Список используемой литературы для детей и родителей.

1. Журнал «Ориенталь» (русский журнал о восточном танце). - №3.2005, №2.2005, №4.2006, №2.2010.
2. Выготский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте. Просвещение, 1991.