

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования «Гранит»
городского округа Тольятти



УТВЕРЖДАЮ

Директор

МБОУДО «Гранит»

П.А. Завьялов

2016 г.

Принято на методическом совете
от «15» 09 2016 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Восточные танцы»
Возраст: от 6 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель
методист Авдеева Л.А.

Пояснительная записка

В современных условиях, когда большинство детей в городах ведут преимущественно «сидячий» образ жизни, важным вопросом нравственно-эстетического воспитания детей является наличие оздоровительного эффекта, особенно формирование правильной осанки у детей. Кроме того, статистика последнего десятилетия при ухудшении экологической обстановки показывает возрастание процентного обращения женщин, испытывающих проблемы во время или после беременности. Это говорит о необходимости подготовки девочек в период полового созревания к процессу вынашивания и рождению здорового ребенка, в частности тренировки мышц живота и повышению эластичности мышечных тканей внутренних органов.

Программа «Восточные танцы» является адаптированной, художественно-эстетической направленности, составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», комплексной целевой программой «Юность, Культура, Образование», принятой постановлением Правительства РФ, 2003г. на основе авторской программы «Восточные танцы» Стручковой Г.О. г. Самара 2009 г.

Искусство танца, включающего в себя специфические движения животом, зародилось на территории современного Ирана – колыбели цивилизации - и существует около 12 тыс. лет. Многие элементы танца были заимствованы различными культурами и в том или ином виде присутствуют в танцах практически всех народов мира, в том числе арабских, испанских, цыганских, славянских, в танцах народов Северной и Центральной Африки, Юго-Восточной Азии, Индии, Латинской Америки и т.д.

В XIX веке произошло выделение восточного танца как хореографического направления.

Вследствие соединения элементов классического балета и специфических элементов восточного танца сформировался современный стиль этого танца. В результате ряда политических и экономических факторов наибольшей популяризации это искусство достигло в Египте в первой половине XX века.

Сочетая классический балет и элементы танцев народов севера Африки, арабский танец, помимо изящества, красоты и выразительности движений, способствует:

- формированию правильной осанки и укреплению опорно-двигательного аппарата;
- интенсивному развитию и управлению мышцами живота, повышению эластичности мышечных тканей внутренних органов брюшной полости;
- повышению выносливости организма к двигательным нагрузкам;
- развитию координации движений тела;
- развитию чувства ритма и музыкального слуха.

Кроме оздоровления женского организма, изучение детьми основ арабского танца имеет культурологический аспект, имеющий большое значение в условиях интеграции международных отношений. Начиная с раннего возраста, важно сформировать у детей толерантное отношение и уважение к культуре любого из народов планеты, независимо от политических, экономических, религиозных и других факторов.

Итак, с помощью данной программы дети знакомятся с основными понятиями в музыке и танце, выработкой осанки, позициями рук и ног, изучают специфику движения в арабском танце, т.е. его отличие от других направлений танца.

На занятиях арабского танца обучающиеся знакомятся с культурой арабского мира, познают этику танца.

Способствуя развитию артистизма и сознательного отношения детей к искусству, данная программа является оригинальным способом оздоровления формирующегося женского организма и активизации творческих способностей.

Программа «Восточные танцы» исключает движения и группы элементов, не рекомендуемые к выполнению девочками, не достигшими полового созревания.

Основные принципы реализации программы;

- доступность изложения материала;
- наглядность материала;
- регулярность занятий;
- постепенное повышение уровня сложности;
- постепенное повышение двигательной нагрузки;
- сознательное отношение к двигательной активности.

Цель программы: Содействие развитию детей, воспитание творческой личности.

В рамках достижения главной цели выделяются следующие подцели:

- оздоровительная
- воспитательная
- образовательная

Достижение целей программы «Восточные танцы» обеспечивается выполнением следующих **задач**:

1. Введение в мир арабской культуры, а именно арабского танца;
2. Формирование и удовлетворение потребности в регулярной двигательной активности;
3. Формирование осанки и укрепление опорно-двигательного аппарата;
4. Снятие нервно-мышечного и психического напряжения;
5. Знакомство с основными понятиями в музыке, изучение базовых ритмов арабской музыки;

6. Развитие музыкальных и творческих способностей;
7. Воспитание осмысленного отношения к искусству танца как к способу реализации творческих способностей детей;
8. Воспитание силы воли, развитие способности достигать желаемого результата;
9. Воспитание уважительного отношения детей к многообразию культур народов мира, в частности к культуре арабских стран, формирование толерантности.

Рекомендуемый возраст обучающихся: 6 - 21 лет.

Пол обучающихся: женский.

Количество обучающихся в группе: 15 человек.

Программа рассчитана на 144 академических часа длительностью 40 минут. Занятия 2 раза в неделю по 2 часа.

Срок реализации программы: 1 год.

Ресурсное обеспечение программы:

- методическое обеспечение программы: учебники, методические пособия, электронные ресурсы;
- материально-техническая база: хореографический зал, зеркала, аппаратура для воспроизведения компакт-дисков, компакт-диски.

Этапы выполнения программы

- I. Знакомство с основными понятиями в музыке. Освоение основных принципов движения в арабском танце.
- II. Разучивание основных движений и шагов, используемых в арабском танце.
- III. Развитие способностей, необходимых для передачи посредством движения образа, заложенного в музыке; развитие артистизма.
- IV. Развитие творческих способностей, необходимых для создания учащимися собственных связок, образов и танцевальных композиций.
- V. Совершенствование полученных навыков исполнения элементов арабского танца, артистических и творческих способностей учащихся.

Педагогический контроль

Проверка результатов усвоения программного материала проходит в форме педагогических наблюдений во время практических занятий, опросов по теории, выполнение различных танцевальных композиций. Подведение итогов работы за год проводится в виде отчетного концерта. На концерт отбираются лучшие номера обучающихся. В течение учебного года обучающиеся принимают участие в конкурсах, фестивалях различного уровня. Участие в таких мероприятиях способствует более глубокому ознакомлению обучающихся с искусством танца, развитию художественного вкуса, обмену опытом.

Формы, методы и технологии, используемые в программе:

Организация учебного процесса носит форму групповых занятий. Предполагается участие в отчетных концертах, конкурсах, фестивалях искусств, праздниках, соревнованиях.

1. Методы: словесные, наглядные, визуализации, активизации, игровые, а также методы индивидуального и группового выполнения упражнений, метод стимуляции.
2. Контроль результативности программы, т.е. овладения навыками исполнения элементов и приемами творческой деятельности, с помощью такой формы занятий, как конкурс.

Ожидаемый результат

В конце первого года обучения учащийся должен обладать следующими **знаниями**:

- Основные понятия в музыке, базовые ритмы арабской музыки;
- Принципы движения в арабском танце, его отличие от современных стилей танца Запада;
- Позиции корпуса, рук и ног в танце;
- Особенности работы в танцевальном коллективе.

Кроме того, учащийся должен освоить следующие **навыки**:

- Навык исполнения базовых элементов арабского танца (восьмерки в разных плоскостях, круги; удары, сбросы, ключи – простой и сложный; тряска);
- Навык свободного движения под заданную музыку без предварительно заданной последовательности движений (импровизация);
- Навык получения и словесного обозначения музыкальных впечатлений;
- Навык исполнения танца в стиле «ракс шарки».

Формы определения полученных знаний и навыков.

Система определения предъявления обучающимся результатов деятельности при завершении учебного курса осуществляется через различные формы зачетов для контроля усвоения приобретенных знаний и умений в течение года, а также дают возможность определить исполнительские способности обучающихся. Используемые формы зачетов:

Теоретический опрос – ведет учет усвоения теоретических знаний, полученных в процессе обучения. Творческие задания – развивают музыкально-двигательные способности, художественное восприятие и вкус, определяют понимание обучающимися выразительности отдельных элементов танца и музыки в передаче содержания исполняемого танца или композиции, развивают способность самостоятельно оценивать хореографическое произведение.

Танцевальные конкурсы – проводятся для выявления индивидуальных способностей, проявляя выразительность исполнения танца, укрепляют ответственности, повышают интерес

и эмоциональный настрой к дальнейшему обучению, воспитывают сдержанность и благородство манер.

Участие в концертах, фестивалях, конкурсах служит своеобразным промежуточным контролем за качеством полученных знаний и умений.

Итоговый контроль: осуществляется через исполнение творческих заданий и итоговый концерт в конце обучения.

Методическое обеспечение

Программа предусматривает наличие дидактического материала: аудио- и видеокассеты; аудио- и видеомэгаффона; видеокамеры; фотоаппарата, материала для изготовления концертных костюмов. Информация о танцах народов мира, о жизни и деятельности выдающихся танцоров, балерин. Журналы с материалами о восточной хореографии.

В образовательном процессе используются методы наглядного восприятия, способствующие более быстрому, глубокому и прочному усвоению обучающимися программы объединения «Восточные танцы», повышения интереса к изучаемым танцевальным движениям. К этим методам можно отнести: показ упражнений, демонстрацию плакатов, рисунков, видеозаписей, прослушивание ритма и темпа движений, музыки, которая помогает закреплять мышечное чувство и запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Всё это способствует воспитанию музыкальной памяти, формированию двигательного навыка, закрепляет привычку двигаться ритмично. Практические методы основаны на активной деятельности самих учащихся. Это метод целостного освоения упражнений, метод ступенчатого обучения и игровой метод. Игровой метод используется при проведении музыкально – ритмических игр. Этот метод основан на элементах соперничества учащихся между собой и повышении ответственности каждого за достижение определённого результата. Такие условия повышают эмоциональность обучения.

Тематический план

В программе дополнительного образования «Восточные танцы» предусмотрены следующие разделы:

<i>№</i>	<i>Разделы программы</i>	<i>Количество часов в год</i>
1.	Учебно-тренировочная работа	131
2.	Мероприятия воспитательного характера	13
	Итого	144

Учебно-тематический план

<i>№</i>	<i>Темы занятий по разделам</i>	<i>Теория, часов</i>	<i>Практика, часов</i>	<i>ВСЕГО, часов</i>
Учебно-тренировочная работа				
1.	Гигиенические требования к занимающимся.	1		1

	Техника безопасности при выполнении элементов арабского танца			
2.	Общие правила исполнения элементов арабского танца	1	1	2
3.	Знакомство с основными понятиями в арабской музыке: темп, ритм, мелодия, такт	2		2
4.	Формирование правильной осанки	1	6	7
5.	Изучение элементов арабского танца, используемых в разминке	1	1	2
6.	Ознакомление с основными терминами и группами движений в арабском танце	1		1
7.	Амплитудная растяжка бедер		1	1
8.	Тренаж элементов группы «пластика»		12	12
9.	Тренаж элементов группы «удары»		12	12
10.	Тренаж элементов группы «тряски»		6	6
11.	Упражнения на укрепление мышц верхних конечностей. Тренаж пластики верхних конечностей		4	4
12.	Упражнения на укрепление плечевого пояса. Тренаж пластики плечевого пояса		2	2
13.	Упражнения на укрепление мышц туловища. Тренаж мышц живота		6	6
14.	Упражнения на укрепление мышц нижних конечностей		2	2
15.	Шаги, используемые в арабском танце. Простейшие комбинации шагов		1	1
16.	Распознавание ритма на «4счета». Наложение движений «под счет»		1	1
17.	Понятие «связка». Связочное мышление. Простейшие связки	1	3	4
18.	Сложные комбинации шагов		4	4
19.	Упражнения на работу с пространством		3	3
20.	Изучение базовых ритмов арабской музыки. Максумы. Фольклорные ритмы. Отработка различных ритмов	1	5	6
21.	Составление простейших связок: коллективная		6	6

	работа, индивидуальная			
22.	Знакомство со стилями арабского танца	1	1	2
23.	Элементы фольклорных танцев Египта	1	8	9
24.	Работа в группе. Простые перестроения в групповой постановке		5	5
25.	Характер и выразительность движения. Образ в танце	1	4	5
26.	Подготовка танцевальных номеров		15	15
<i>№</i>	<i>Темы занятий по разделам</i>	<i>Теория, часов</i>	<i>Практика, часов</i>	<i>ВСЕГО, часов</i>
27.	Повороты в арабском танце. Виды. Логика поворотов вправо и влево		2	2
28.	Импровизация в арабском танце. Цель. Законы. Принципы	1	6	7
29.	Постановка собственного танца	1		1
Мероприятия воспитательного характера				
1.	Беседы об искусстве	3		3
2.	Прослушивание музыки	4		4
3.	Организационная работа. Контроль результатов	6		6
	Итого	27	117	144

Содержание программы

1. Теоретическая часть

Общие правила исполнения элементов арабского танца.

Основные понятия в арабской музыке: темп (быстрый, средний, медленный), ритм, мелодия, такт. Базовые ритмы арабской музыки (ритмы группы «максумы», фольклорные ритмы).

Образ в танце, выразительность, эмоциональное наполнение движения.

Стили арабского танца.

Законы импровизации в арабском танце.

2. Практическая часть.

Постановка корпуса, позиций рук и ног.

Амплитудная растяжка бедер.

Тренаж элементов групп «пластика» (восьмерка, круг), «удары» (удар, сброс, ключ), «тряски». Тренаж пластики верхних конечностей. Упражнения на укрепление мышц живота.

Связки, включающие в себя элементы данных групп. Упражнения на составление простейших связок.

Шаги (приставной, елочка, возвратный, скрестный). Комбинации шагов.

Простые перестроения в групповой постановке (круг, восьмерка, колонна, «прочесы», смены).

Стилевые элементы фольклорных танцев Египта (саиди, феллахи, нубийские).

Подготовка танцевальных номеров.

Импровизация.

Список литературы

1. Г. Боброва «Искусство грации» Детская литература 1986 г.
2. И.В. Блохина Все о танце живота. Минск, ООО-ХАР, 2006 г.
3. Н. Назарова, В. Мей «Азбука классического танца» 1964 г.
4. В.М. Захаров Танцы народов Мира. Москва, 2001
5. «Классический танец» 1988, методическая разработка для преподавателей детских хореографических школ и школ искусств, выпуск II, Москва 1988.
6. «Историко-бытовой танец», методическая разработка для преподавателей культурно-просветительных училищ, хореографических школ и школ искусств выпуск II, Москва 1988.
7. С.С. Полятков «Основы современного танца», 2 – издание, Ростов – на Дону «Феникс» 2006.
8. К. Прокопов, В. Проколова «Клубные танцы: ОН», Москва АСТ-Астраль.
9. Н Тарасов « Классический танец» Искусство М: 1971 г,
10. В.И.Уральская «Рождение танца» Советская Россия Москва 1982 г.
11. Н. Шереметьевская «Танец на эстраде» Искусство М: 1985 г.