

Управление образования администрации муниципального образования город Алексин
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр развития творчества детей и юношества»

ПРИНЯТО

педагогическим советом

протокол № 1
от « 31» августа 2022г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО «ЦРТДиЮ»

_____ Н.Н.Харитонова
приказ от 31.08.2022г. № 97-д

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Ориенталь»

Возраст учащихся: 13-18 лет
Срок реализации: 2 года

Автор - составитель:
Добринина Марина Викторовна,
педагог дополнительного образования

г. Алексин
2022

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ориенталь» (далее – Программа) разработана в соответствии с: Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р), Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», уставом МБУ ДО «ЦРТДиЮ» и другими нормативными документами, регламентирующими деятельность организации дополнительного образования.

Направленность – художественная.

Искусство танца – это синтез эстетического и физического развития человека. Обучение детей танцу и развитие у них на этой основе творческих способностей требуют от педагога, руководителя кружка не только знания определенной соответствующей методики, но и предполагают наличие у него правильного представления о танце как художественной деятельности, виде искусства. Именно понимание природы танца позволяет педагогу более осмысленно и квалифицированно решать поставленные задачи. Танец – это музыкально-пластическое искусство, специфика которого состоит в том, что, как и всякий вид искусства, отражая окружающую жизнь в художественных образах, воплощает их с помощью выразительных движений исполнителей, без каких-либо словесных пояснений. В танце творческое воображение может развиваться эффективнее, чем в других видах детской музыкальной деятельности. На развитие творческого воображения особое воздействие оказывает и музыка. И происходит это, прежде всего в процессе ее восприятия, которому присущ творческий характер. В связи с этим становится очевидным творческий характер всех видов музыкальной деятельности, в том числе и танца.

В 2022 году в программу внесены изменения. Срок реализации программы увеличен.

Актуальность данной образовательной программы связана с тем, что в настоящее время особое внимание уделяется культуре, искусству и приобщению детей к здоровому образу жизни, к общечеловеческим ценностям, и именно восточные танцы и музыка стали в последнее время очень популярными среди населения нашей страны, как среди взрослых, так и среди детей и подростков. Особенность 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.

Педагогическая целесообразность. 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.

Отличительной особенностью программы является то, что программа помогает подготовить обучающихся для сценических выступлений, участия в концертных программах, мероприятиях и конкурсах различного уровня. Она предполагает изучение особенностей сценического восточного танца, знакомство со сложными ритмами и инструментальным разнообразием восточной музыки, умение импровизировать под различную музыку, изучение восточного костюма и его разновидностей. Занятия по программе - это и теория (рассказ педагога, обучающих пособий, видеоматериала), и практика (отработка и изучение сложных ансамблевых танцев, связок, движений, сложной хореографии). Также особенностью занятий по программе является чередование видов деятельности (интенсивная тренировка –плавные упражнения, танец – задание на актерское мастерство).

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;

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.

Адресат программы: программа предназначена для детей в возрасте от 13 до 18 лет.

Педагог-руководитель хореографического объединения постоянно занимается эстетическим воспитанием детей, с тем, чтобы они были всесторонне подготовлены к художественному восприятию и созиданию действительности. В основе этого восприятия лежит формирование любви к своей национальной культуре, народному творчеству, интересу и пониманию красоты окружающего мира, общению. Достижение физического совершенства должно стать важной частью воспитания на занятиях хореографией.

Все эти задачи воспитания неотделимы от возрастных и индивидуальных особенностей детей. Возрастными особенностями принято называть анатомо-физиологические и психологические особенности характера того или иного возрастного периода.

В тесной связи с возрастными особенностями находятся индивидуальные - устойчивые свойства личности, характера, интересов, умственной деятельности, присущие тому или иному ребенку и отличающие его от других.

Физиологические особенности детей

Средний школьный возраст - 13-14 лет

Старший школьный возраст - 15-18 лет

К числу **физиологических особенностей** детей среднего и старшего школьного возраста относятся следующие.

1. В связи с тем, что в начале среднего школьного возраста девочки в физическом развитии несколько опережают мальчиков, но потом тенденция сменяется на противоположную, стандарты физического развития детей этого возраста имеют своеобразный перекрест.
2. В старшем школьном возрасте мальчики в физическом развитии уже уверенно преобладают над девочками. Стандарты физического развития юношей и девушек 18 лет уже практически не отличаются от стандартов физического развития взрослого человека.
3. Продолжаются изменения в эндокринной системе. В связи с этим происходит формирование фигуры по женскому и мужскому типу под действием половых гормонов
– у девочек в 16–18 лет заканчивается рост скелета;

– у мальчиков в 14–15 лет завершается изменение голоса, в 17–21 год рост скелета останавливается.

4. Дисгармония в эндокринной системе вызывают нестабильность реакций в эмоциональной и психической сфере подростков. Отмечается несогласованность морфологического и функционального развития отдельных органов и систем. Происходит отставание скорости роста сердца от темпов удлинения тела, отставание роста просвета сосудов от повышения мощности сокращений миокарда, отставание на 1–2 года роста туловища в длину от удлинения конечностей. Эти изменения вызывают временное нарушение координации движений, снижают умственную и физическую работоспособность. Снижение работоспособности связано также с повышением энергозатрат при увеличении размеров тела, что снижает возможность энергообеспечения мышечной работы в организме подростка.
5. В созревании опорно-двигательного аппарата особенно заметным является «пубертатный скачок роста» — резкое увеличение длины тела, в основном за счет быстрого роста трубчатых костей. У девочек он наступает в среднем около 13 лет, когда годовой прирост у них достигает 8 см, а у мальчиков — в 14 лет, составляя до 10 см в год. При этом у подростка непривычно вытягиваются конечности, но отстает рост грудной клетки. Этим объясняется появление у детей болей в сердце, ногах, головные боли, повышение артериального давления, появление раздражительности, утомляемости, повышение желудочной секреции – это все функциональные изменения. Но на этом фоне высок риск возникновения соматических заболеваний. Временно нарушаются привычные пропорции тела и координация движений. Постепенное и поэтапное упрочение костей, связочного аппарата и мышечной массы у подростка делает необходимым постоянно следить за формированием его правильной осанки и развитием мышечного корсета, избегать длительного использования асимметричных поз и односторонних упражнений, чрезмерных отягощений.

Дыхательные функции испытывают некоторые трудности развития в период полового созревания. Задержка роста грудной клетки при значительном вытягивании тела затрудняет дыхание у подростка. Масса легких в 12 лет оказывается в 10 раз больше первоначальной, но все же вдвое меньше, чем у взрослых. Повышение возбудимости дыхательного центра и временные нарушения регуляции дыхания вызывают у подростков особую непереносимость кислородного дефицита. При гипоксических состояниях у них могут возникать головокружения и обмороки.

Возможности дыхательной системы даже в юношеском возрасте оказываются все еще ниже, чем у взрослого организма. В 17-18-летнем возрасте реакции дыхания на нагрузки еще менее экономичны, недостаточна выносливость дыхательных мышц.

7. Система органов пищеварения функционирует активно. Пищеварительные соки выделяются примерно в таком же объеме, как у взрослого человека.

Отлично развита перистальтическая функция. Однако типичными для данного возраста являются заболевания желудочно-кишечного тракта: гастриты, дуодениты, язвенная болезнь.

8. Иммунная система развита хорошо. Организм отличается высокой сопротивляемостью инфекционным и другим заболеваниям. При соблюдении правильного распорядка дня, выполнении необходимых гигиенических мероприятий, при следовании принципам рационального питания и при ведении достаточно подвижного образа жизни ребенок практически не болеет. Большие мышечные нагрузки вызывают неадекватные реакции крови у подростков – они снижают иммунитет организма. При этом в крови наблюдается угнетение активности и снижение количества Т-лимфоцитов, уменьшается количество иммунного белка гамма-интерферона, появляется феномен исчезающих антител.
9. Заканчиваются физические изменения в организме, следствием чего является большая психическая и эмоциональная нагрузка, он еще не может заниматься интеллектуальным трудом с той активностью, на какую способен взрослый человек, - средний и старший школьник быстрее утомляется. На этом фоне типичны подростковые недомогания: головокружения и головные боли, вызванные пониженным тонусом сосудов головного мозга – вегетососудистой дистонией.

Срок реализации программы – 2 года

Уровень освоения программы – базовый.

Форма обучения- очная.

Занятия проводятся в **групповой** форме.

Цель и основные задачи образовательной программы

Цель программы: создание условий для совершенствования 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 исполнению восточного танца на сцене.

Задачи программы:

Образовательные:

углубленное изучение особенностей фольклорной, классической восточной музыки, фьюжн-беллиданс, сложных ритмов восточного танца, особенностей сценического восточного танца;

обучение названиям сложных движений и техник;

обучение выполнению сложных движений и связок, сложной хореографии;

обучение воспитанников выполнению движения по образцу и самостоятельно;

углубленное изучение техники работы со сложными и парными аксессуарами для восточных танцев

Развивающие:

развитие чувства ритма;

развитие гибкости, плавности движений;

развитие творческих способностей;

развитие умения индивидуальной импровизации под сложные ритмы

Воспитательные:

воспитание любви к танцу и музыке вообще, и в частности к восточной музыке;

воспитание навыков работы как самостоятельно, так и в коллективе, в обществе;

воспитание гармоничной, творчески развитой личности ребенка.

Планируемые результаты реализации образовательной программы.

1й год обучения

Личностные результаты:

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

Метапредметные результаты:

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

Предметные результаты:

- выполнять сложные движения и связки восточного танца, накладывать их друг на друга, использовать их в комбинации с танцевальным шагом и со сложными танцевальными аксессуарами;
- выполнять сложные вращения и повороты с разными танцевальными аксессуарами (веера, крылья, пои, ленты, веера-флаги, веера-пои и др.
- знать различные направления фольклорного беллиданс (халиджи, ираки, саиди, нубия, дабка, марокко, тунис) и знать особенности его исполнения;
- использовать несколько сложных аксессуаров в одной танцевальной композиции (ленты, пои, веера-вейлы, крылья, веера-флаги);
- исполнять танцы со сложным хореографическим рисунком в парах, группами и индивидуально на сцене;
- соединять восточный танец с другими танцевальными направлениями (контемп, модерн, современный танец, испанский танец, латинский танец, фьюжн)

-знать и уметь различать сложные ритмы восточного танца и импровизировать под различную музыку и ритмы индивидуально и в группе
-знать особенности сценического восточного танца.

2й год обучения

Личностные результаты:

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

Метапредметные результаты:

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

Предметные результаты:

- выполнять сложные комбинации движений восточного танца сразличными танцевальными аксессуарами и без них;
- выполнять сложные вращения и повороты с разными танцевальными аксессуарами со сменой хореографического рисунка;
- знать различные направления фольклорного беллиданс и фьюжнбеллиданс;
- использовать несколько сложных аксессуаров в одной танцевальной композиции сольно в парах и в группе;
- уметь выражать разные эмоции в танце на сцене;
- соединять восточный танец с другими танцевальными направлениями и знать особенности каждого из них;
- знать и уметь различать сложные ритмы восточного танца и импровизировать под различную музыку и ритмы индивидуально;
- знать особенности построения различных хореографических рисунков в сольных и массовых танцах на сцене.

Формы и режим занятия: Занятия в группе 1го и 2го года обучения проходят 3 раза в неделю по 2 часа. Программа рассчитана на 108 занятий в год (216 часов). Продолжительность учебного занятия для детей 13-18 лет в соответствии с нормами СанПиН составляет: 45 минут. Перерыв между занятиями: 5-10 минут.

Продолжительность образовательного процесса: 36 учебных недель (начало занятий групп 1-го года обучения с 11 сентября текущего года, 2-го года обучения с 1сентября текущего года, завершение 31 мая следующего года).

Набор в группу по данной программе может быть произведен из детей, прошедших и закончивших обучение по программе "Восточная сказка". Набор в группу вновь прибывших детей проходит после предварительного просмотра детей. Желающие начать обучение в данной группе должны:

- обладать базовыми хореографическими знаниями
- уметь слышать музыку
- уметь импровизировать под музыку
- уметь делать вращения через точку
- знать базовый танцевальный шаг
- иметь опыт сценических выступлений.

Кадровое обеспечение программы: программу реализует педагог дополнительного образования, соответствующий необходимым квалификационным требованиям.

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 концертах для родителей и открытых мероприятиях разного уровня;

выступления на конкурсах различного уровня

оценка коллег и зрителей.

Оценку эффективности программы осуществляют педагог, родители, администрация центра.

**Календарный учебный график
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Ориенталь»**

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1год	11.09	31.05	36	216	3раза в неделю по 2

					часа; 1 раз в неделю 2 часа, 1 раз 4 часа.
2 год	01.09	31.05	36	216	3 раза в неделю по 2 часа; 1 раз в неделю 2 часа, 1 раз 4 часа.

Учебно-тематический план 1го года обучения

№	Темы занятий и виды деятельности	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие.	1	1	2	Беседа
2	Общеразвивающие упражнения	2	10	12	Практические задания на выполнение различных упражнений
3	Основы сложных хореографических элементов восточного танца	2	34	36	Выступления на различных мероприятиях
4	Постановка и отработка танцевальных композиций	4	140	144	Конкурсы
5	Игры, игровые программы	-	4	4	Выполнение заданий на актерское мастерство. Индивидуальная импровизация
6	Концертная деятельность	-	16	16	Отчетный концерт
7	Итоговое занятие	-	2	2	Беседа
	Всего:	9	207	216	

Содержание программы 1го года обучения

Раздел 1. Вводное занятие (2 часа)

Теория (1 час). Цели и задачи объединения на новый учебный год. Повторение санитарно-гигиенических правил, правил БДД, правил ПБ, правил поведения на занятиях. Знакомство с планом работы на учебный год. Восточный танец с использованием сложных, парных и нескольких разных аксессуаров в танце.

Практика (1 час). Подвижные игры.

Раздел 2. Комплекс общеразвивающих упражнений (12 часов)

Теория (2 часа). Беседа на темы: разновидности восточной музыки, сложные аксессуары, которые используются в восточном танце. Сочетание нескольких стилей и направлений восточного танца - фьюжн-беллиданс, контемп-беллиданс, стрит-шааби и др. Особенности направления Фьюжн-беллиданс. Роль костюмов во Фьюжн - беллиданс.

Практика (10 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 и мышц верхнего пресса:
 - 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);
 - движения для укрепления мышц верхнего пресса: наклоны и прогибы назад, повороты, скрутка корпуса, наклоны в стороны.
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 разработки мышц нижнего пресса: подъем ног, лежа на полу, подтягивание и расслабление мышц живота, удары диафрагмой.
5. Движения для коленей и голеностопных суставов (вращения вокруг своей оси прижатых друг к другу коленей, поочередное вращение ступней ног);
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»).

Раздел 3. Основы сложных хореографических элементов восточного танца (36 часов)

Теория (2 часа).

Особенности выполнения хореографических элементов в классическом и направлении и в шоу-балет. Повторение хореографической азбуки: позиции ног (1-6), позиции рук (1-3), понятия «Осанка, Постановка корпуса, «Мягкие колени». Повторение разновидностей восточной музыки. Особенности использования нескольких сложных и парных аксессуаров в одном танце.

Практика (34 часа).

Хореографическая разминка:

- Упражнения на постановку корпуса. Поклон-приветствие. Позиция ног – 6.
- Техника построения в зале, перемещения по залу, смена положения корпуса на 180, 360 градусов;
- Танцевальный счет

Повторение сложных ритмов восточной музыки: масмуди, беледи, саиди, фаллахи. Прослушивание сложных ритмов, прохлопывание и простукивание.

Усложненные движения и связки восточного танца

Изучение движений головой, шеей, плечами, грудью, руками, животом, бедрами, тазом, ногами с переходом из одного движения в другое.

Сложные разновидности танцевального шага. Соединение различных движений с танцевальным шагом. Прыжки в танце с использованием рук.

Положение рук в классическом восточном танце - 5 основных позиций: в стороны, вверх, вниз, правая в сторону - левая вверх и наоборот, правая перед собой - левая вверх и наоборот.

Прыжки в народном восточном танце. Виды подскоков. Положения стопы в момент подскоков. Основные позиции рук в народном восточном танце.

Положения головы в народном восточном танце. Прямо, вверх-вниз; «уложить ушко» вправо и влево; повороты вправо и влево; скольжение вправо-влево и вперед-назад по прямой.

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, бочка и полубочка, малый круг бедрами,

«тарелка», наклоны корпуса, доставая руками до пола с прямыми коленями; вертикальный круг корпусом; «качалка».

Выполнение хореографических элементов в различных плоскостях.

Соединение элементов движений в горизонтальной, вертикальной, диагональной и фронтальной плоскости.

Повторение горизонтальных и вертикальных вращения через точку. Основные позиции рук и корпуса при работе с веерами и ленточками

Логика поворотов вправо и влево. Повороты по четырем точкам шагами на месте – по два шага в каждую точку.

Основные позы в восточном танце: стоя, сидя, полусидя, полулежа.

Принципы соединения сложных элементов движений в отдельные связки.

Раздел 4. Постановка и отработка танцевальных композиций (144 часа) Теория (4 часа).

Искусство импровизации в танце под различные ритмы. Особенности работы со сложными аксессуарами в танце. Новые разновидности направления "orientalfolk". Понимание смысловой, сюжетной линии танца. Понятие "сюжетный танец" и "танцевальный спектакль". Выбор костюма для направления фьюжн и шоу. Роль эмоций в танце.

Практика (140 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 танцев по направлению "OrientalFolk" (фольклорный восточный танец)

Изучение постановок танцев по направлению "Orientalshow" (шоу-беллиданс)

Изучение постановок танцев по направлению "Orientalfusion" (восточный фьюжн - смешивание других танцевальных направлений с восточным танцем)

Изучение постановок танцев по направлению "Orientalclassic" (классический восточный танец)

Изучение постановок танцев по направлению "Tabla" (фольклорный восточный танец)

Раздел 5. Игровые упражнения (4 часа)

Импровизация

Умение импровизировать в танце. Индивидуальная импровизация. Тренировка импровизации под различные виды музыки, без музыки, под счет, индивидуально, в группе. Импровизация под фольклорную и классическую восточную музыку в несколько подходов.

Раздел 6. Концертная деятельность (16 часов).

Выступление с номерами, подготовленными за год. Участие в межрайонных, межрегиональных, всероссийских и международных конкурсах. Подготовка отчетного концерта.

Раздел 7. Итоговое занятие (2 часа)

Практика (2 часа). Повторение танцев, и основных элементов, изученных за год.

Учебно-тематический план 2го года обучения

№	Темы занятий и виды деятельности	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие.	1	1	2	Беседа
2	Общеразвивающие упражнения	2	10	12	Практические задания на выполнение различных упражнений
3	Основы сложных хореографических элементов восточного танца	2	30	32	Выступления на различных мероприятиях
4	Постановка и отработка танцевальных композиций	4	140	144	Конкурсы
5	Игры, игровые программы	-	4	4	Выполнение заданий на актерское мастерство. Индивидуальная импровизация
6	Концертная деятельность	-	20	20	Отчетный концерт
7	Итоговое занятие	-	2	2	Беседа
	Всего:	9	207	216	

Содержание программы 2го года обучения

Раздел 1. Вводное занятие (2 часа)

Теория (1 час). Цели и задачи объединения на новый учебный год. Повторение санитарно-гигиенических правил, правил БДД, правил ПБ, правил поведения на занятиях. Знакомство с планом работы на учебный год. Восточный танец с использованием сложных, парных и нескольких разных аксессуаров в танце. Эмоции в танце.

Практика (1 час). Подвижные игры.

Раздел 2. Комплекс общеразвивающих упражнений (12 часов)

Теория (2 часа). Беседа на темы: разновидности восточной музыки, сложные аксессуары, которые используются в восточном танце. Сочетание нескольких стилей и направлений восточного танца - фьюжн-беллиданс, контемп-беллиданс, стрит-шааби и др. Особенности направления Фьюжн-беллиданс. Роль костюмов во Фьюжн - беллиданс.

Практика (10 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 и мышц верхнего пресса:
 - 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);
 - движения для укрепления мышц верхнего пресса: наклоны и прогибы назад, повороты, скрутка корпуса, наклоны в стороны.
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 разработки мышц нижнего пресса: подъем ног, лежа на полу, подтягивание и расслабление мышц живота, удары диафрагмой.
5. Движения для коленей и голеностопных суставов (вращения вокруг своей оси прижатых друг к другу коленей, поочередное вращение ступней ног);
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»).

Раздел 3. Основы сложных хореографических элементов восточного танца (32 часа)

Теория (2 часа).

Особенности выполнения хореографических элементов в классическом и направлении и в шоу-беллиданс. Повторение хореографической азбуки: позиции ног (1-6), позиции рук (1-3), понятия «Осанка, Постановка корпуса, «Мягкие колени». Повторение разновидностей восточной музыки. Особенности использования нескольких сложных и парных аксессуаров в одном танце в сложных хореографических связках.

Практика (30 часов).

Хореографическая разминка:

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

Повторение сложных ритмов восточной музыки: масмуди, беледи, саиди, фаллахи. Прослушивание сложных ритмов, прохлопывание и простукивание.

Усложненные движения и связки восточного танца

Изучение движений головой, шеей, плечами, грудью, руками, животом, бедрами, тазом, ногами с переходом из одного движения в другое.

Сложные разновидности танцевального шага. Соединение различных движений с танцевальным шагом. Прыжки в танце с использованием рук.

Положение рук в классическом восточном танце - 5 основных позиций: в стороны, вверх, вниз, правая в сторону - левая вверх и наоборот, правая перед собой - левая вверх и наоборот.

Прыжки в народном восточном танце. Виды подскоков. Положения стопы в момент подскоков. Основные позиции рук в народном восточном танце.

Положения головы в народном восточном танце. Прямо, вверх-вниз; «уложить ушко» вправо и влево; повороты вправо и влево; скольжение вправо-влево и вперед-назад по прямой.

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, бочка и полубочка, малый круг бедрами, «тарелка», наклоны корпуса, доставая руками до пола с прямыми коленями; вертикальный круг корпусом с бочкой и полубочкой; «качалка».

Выполнение хореографических элементов в различных плоскостях.

Соединение элементов движений в горизонтальной, вертикальной, диагональной и фронтальной плоскости.

Повторение горизонтальных и вертикальных вращения через точку. Основные позиции рук и корпуса при работе с веерами, ленточками и крыльями.

Логика поворотов вправо и влево. Повороты по четырем точкам шагами на месте – по два шага в каждую точку.

Основные позы в восточном танце: стоя, сидя, полусидя, полулежа.

Принципы соединения сложных элементов движений в отдельные связки.

Раздел 4. Постановка и отработка танцевальных композиций (144 часа) Теория (4 часа).

Искусство импровизации в танце под различные ритмы. Особенности работы со сложными аксессуарами в танце. Новые разновидности направления "orientalfolk" и «oriental fusion». Понимание смысловой, сюжетной линии танца. Понятие "сюжетный танец" и "танцевальный спектакль". Выбор костюма для направления фьюжн и шоу. Роль эмоций в танце.

Практика (140 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 танцев по направлению "OrientalFolk" (фольклорный восточный танец)

Изучение постановок танцев по направлению "Orientalshow" (шоу-беллиданс)

Изучение постановок танцев по направлению "Orientalfusion" (восточный фьюжн - смешивание других танцевальных направлений с восточным танцем)

Изучение постановок танцев по направлению "Orientalclassic" (классический восточный танец)

Изучение постановок танцев по направлению "Tabla" (фольклорный восточный танец)

Раздел 5. Игровые упражнения (4 часа)

Импровизация

Умение импровизировать в танце. Индивидуальная импровизация. Тренировка импровизации под различные виды музыки, без музыки, под счет, индивидуально, в группе. Импровизация под фольклорную и классическую восточную музыку в несколько подходов.

Раздел 6. Концертная деятельность (20 часов).

Выступление с номерами, подготовленными за год. Участие в межрайонных, межрегиональных, всероссийских и международных конкурсах. Подготовка отчетного концерта.

Раздел 7. Итоговое занятие (2 часа)

Практика (2 часа). Повторение танцев, и основных элементов, изученных за год.

Подведение итогов реализации программы

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

Список 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 Рузской 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.