

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

**ПРИНЯТА**

на заседании педагогического совета  
Протокол от 15.09.2022 г. №2

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБУ ДО «ЦРТДиЮ»  
\_\_\_\_\_ Н.Н. Харитоновна  
Приказ от 15.09.2022г. №117-д



Харитоновна Наталья  
Николаевна, директор  
С=RU, О="МБУ ДО ""  
ЦРТДиЮ""", CN=""  
Харитоновна Наталья  
Николаевна,  
директор",  
E=aleksin.tvorchestvo  
@tularegion.org  
2022.15.09 19:59:  
51+03'00'

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА НА 2022 – 2023 учебный год**  
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
«Ориенталь»

Форма реализации программы - очная  
Год обучения – второй;  
Возраст обучающихся – 14 - 16 лет.

Составитель:  
Алешина М.В.,  
педагог дополнительного образования  
МБУ ДО «ЦРТДиЮ»

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа «Ориенталь» (далее – программа) разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Ориенталь» (утв. педагогическим советом от 31.08.2022г. №1) педагога дополнительного образования Алешиной М. В.

**Направленность программы** - художественная.

**Срок реализации программы:** 2 года.

**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:

более глубокое 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;

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.

Обучение по программе 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)

Количество обучающихся в группе – 10-15 человек.

Форма обучения - очная.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ориенталь»	Рабочая программа к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Ориенталь»
Количества учебных часов – 216 часов.	Количества учебных часов – 216 часов.
Количество учебных часов в неделю – 6 часов.	Количество учебных часов в неделю – 6 часов.
Количество занятий в неделю – 2 занятия по 3 часа или 3 занятия по 2 часа; 1 занятие 3 часа, 1 занятие 2 часа.	Количество занятий в неделю – 3 занятия по 2 часа
Продолжительность академического часа – 45 минут. Продолжительность перемены – 5- 10 минут	Продолжительность академического часа – 45 минут. Продолжительность перемены – 5-минут

В 2022-2023 учебном году изменения в содержание программы не вносились.  
Занятия проводятся в хореографическом зале.  
Форма проведения занятий – групповая.  
Место проведения занятий – аудиторные.

### **Планируемые результаты**

#### **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 с различными 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 контроля/аттестации**

Текущий контроль успеваемости проводится в течение учебного периода с целью установление фактического уровня теоретических знаний и практических умений по темам (разделам) программы.

Формы текущего контроля: беседа, практические задания на выполнение различных упражнений, выступления на различных мероприятиях, конкурсы, выполнение заданий на актерское мастерство, индивидуальная импровизация.

По завершению обучения по программе проводится промежуточная аттестация в форме отчетного концерта.

### Календарно-тематическое планирование на 2022-2023 учебный год

№ п/п	Темы занятий	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
1.	Вводное занятие. Правила по ТБ, обзор репертуара на учебный год. Подвижные игры.	2	01.09.22	
2.	Ориенталь-шоу. Танцевальные переходы в шоу-беллиданс. Комплекс упражнений на укрепление и разработку мышц шейного отдела позвоночника.	2	04.09.22	
3.	Особенности использования подносов и шамадана в ориенталь-шоу. Комплекс упражнений на разработку мышц грудного отдела позвоночника и мышц верхнего пресса.	2	06.09.22	
4.	Основные правила использования парных сложных аксессуаров больших размеров (пой, веера-пой, веера-флаги, крылья, полотна). Комплекс упражнений на разработку мышц поясничного отдела позвоночника и мышц нижнего пресса.	2	08.09.22	
5.	Танцевальный образ и эмоции. Соответствие костюма образу в танцевальном шоу и в шоу-беллиданс. Комплекс упражнений на разработку и укрепление тазобедренных суставов.	2	11.09.22	
6.	Комплекс упражнений для выработки правильного положения корпуса и ног. Упражнения на смену положения корпуса. Смена позиций рук и ног в танце.	2	13.09.22	
7.	Комплекс упражнений для тренировки суставно-мышечного аппарата. Упражнения под контрастную музыку. Вращения вправо и влево. Музыкально-пространственные упражнения.	2	15.09.22	
8.	Особенности соединения сложных связок друг с другом и переходы из одного движения в другое. Изучение движений головой, шеей, плечами, грудью, руками, животом, бедрами, тазом, ногами с переходом из одного движения в другое.	2	18.09.22	
9.	Основные правила положения корпуса, рук и ног в шоу-беллиданс во время работы с аксессуарами. Соединение различных движений с танцевальным шагом. Прыжки в танце с использованием рук.	2	20.09.22	
10.	Основные принципы выполнения вращений с различными танцевальными аксессуарами. Соединение элементов движений в горизонтальной, вертикальной, диагональной и фронтальной плоскости.	2	22.09.22	
11.	Основные отличия положения рук в народном и классическом восточном танце. Повторение горизонтальных и вертикальных вращения через точку. Основные позиции рук и корпуса при работе с вейлами и саблями.	2	25.09.22	
12.	Упражнения на темпоритм (быстро, медленно, умеренно).	2	27.09.22	
13.	Упражнения на развитие гибкости и растяжки: «Качелька», «Колечко», «Лодочка», «Мостик». Лягушка», «Бабочка», «Неваляшка».	2	29.09.22	
14.	Упражнения на пластику: «выливайки», "полукаракатицы". Двойные круги бедрами.	2	02.10.22	
15.	Упражнения на пластику: волны корпусом и животом – верхние, нижние и фронтальные; волны руками, волны в партере, двойной шаг верблюда	2	04.10.22	
16.	Отработка упражнений на пластику: восьмерки бедрами, волны корпусом и руками, волны животом.	2	06.10.22	
17.	Ударные движения в восточном танце: «сбросы», «подбивка», «качалка с шагом», классический «ключ»	2	09.10.22	
18.	Ударные движения в восточном танце: «ключ саиди» - верхний	2	11.10.22	

	и нижний; «ключи» с разворотом; шаги со сбросом бедра.			
19.	Ударные движения в восточном танце: верхняя, нижняя и боковая арка, аркада, скрутка, шаг со скруткой вокруг своей оси и в диагональ.	2	13.10.22	
20.	Ударные движения в восточном танце: «арабский скакун», шаг хагала, шаг с «качалкой», шаг с «подбивкой».	2	16.10.22	
21.	Отработка ударных движений – «ключи», подбивка, скрутка, «качалка», сбросы.	2	18.10.22	
22.	Шаги в восточном танце – «греческий», «скрестный», «виноградная лоза», шаг с подбивкой, шаг с ударом - и их соединение с базовыми движениями восточного танца.	2	20.10.22	
23.	Работа с руками в танце: основные позиции рук. Веера, волны руками. Соединение движений рук с танцем.	2	23.10.22	
24.	Знакомство с композицией и замыслом танца. Принципы соединения простых элементов движений в отдельные связки. Танец "Стрит-шааби": изучение 1й связки.	2	25.10.22	
25.	Особенности выражения эмоций в направлении стрит-шааби. Подскоки в народном восточном танце. Танец "Стрит-шааби": повторение 1й связки, изучение 2й связки.	2	27.10.22	
26.	Основные позиции рук в народном восточном танце. Танец "Стрит-шааби": повторение 1й и 2й связки, изучение 3й связки.	2	30.10.22	
27.	Групповая импровизация под фольклорную песню с педагогом. Танец "Стрит-шааби": изучение 4й связки.	2	01.11.22	
28.	Соединение 4х связок, отработка элементов танца. Понятие пируэта в фольклорном танце.	2	03.11.22	
29.	Танец "Стрит-шааби". Отработка и повторение 4х связок танца. Разводка танца на рисунок. Изучение 5й связки.	2	06.11.22	
30.	Индивидуальная импровизация под фольклорную музыку. Танец "Стрит-шааби": изучение 6й связки.	2	08.11.22	
31.	Танец "Стрит-шааби": закрепление шагов и движений танца, повторение связок 1-6, изучение 7й связки.	2	10.11.22	
32.	Танец "Стрит-шааби": повторение связок 1-7, изучение 8й связки. Особенности движения волосами в танце.	2	13.11.22	
33.	Танец "Стрит-шааби":отработка основных элементов и техники исполнения танца. Эмоции в танце.	2	15.11.22	
34.	Особенности исполнения ориенталь-фьюжн. Особенности соединения базовых движений восточного танца с движениями других танцевальных направлений.	2	17.11.22	
35.	Особенности соединения направления "Табла" с другими танцевальными направлениями.	2	20.11.22	
36.	Танец Рок-Табла: начало (выход), изучение 1й связки.	2	22.11.22	
37.	Повторение движений на пластику. Танец Рок-Табла: повторение 1й связки, изучение 2й связки.	2	24.11.22	
38.	Индивидуальная импровизация под классическую восточную музыку «Ракс эль шарки» с педагогом. Танец Рок-Табла: изучение 3й связки.	2	27.11.22	
39.	Танец Рок-Табла: повторение 1й,2й и 3й связки, изучение 4й связки. Соединение 4 связок, отработка элементов танца.	2	29.11.22	
40.	Танец Рок-Табла: повторение связок 1-4, изучение 5й связки. Разводка танца на рисунок.	2	01.12.22	
41.	Повторение ударных движений: шаг хагала, ключи, арки, сбросы. Танец Рок-Табла: изучение 6й связки.	2	04.12.22	
42.	Танец Рок-Табла: повторение связок 1-6, изучение 7й связки. Повторение рисунка танца.	2	06.12.22	
43.	Танец Рок-Табла: повторение связок 1-7, изучение 8й связки. Соединение связок 1-8. Повторение композиции танца.	2	08.12.22	

	Повторение Танца "Стрит-Шааби".			
44.	Отработка движений Рок-Табла.	2	11.12.22	
45.	Повторение основных вращений с поями. Отработка движений рук в танце с веерами-поями	2	13.12.22	
46.	Основные правила использования парных аксессуаров в шоу-беллиданс.	2	15.12.22	
47.	Сабли как основные аксессуары для шоу-беллиданс и правила работы с ними.	2	18.12.22	
48.	Особенности работы с саблями. Горизонтальные и вертикальные вращения с саблями. Танец "Амазонки": изучение 1й связки	2	20.12.22	
49.	Базовые движения с использованием сабли. Танец "Амазонки": изучение 2й связки.	2	22.12.22	
50.	Вращения с саблями. Танец "Амазонки": изучение 3й связки. Перестроение рисунка из линии в галочку и во фронтальную линию.	2	25.12.22	
51.	Проходки с саблями. Танец "Амазонки": изучение 4й связки, перестроение рисунка из фронтальной линии в общий рисунок.	2	27.12.22	
52.	Танец "Амазонки": соединение связок 1-4, изучение 5й связки. Отработка рисунка. Расходка из общего рисунка по парам. Изучение быстрой части танца.	2	29.12.22	
53.	Техника движения с саблями в паре. Танец "Амазонки": повторение связок 1-5, изучение 6й связки.	2	10.01.23	
54.	Танец "Амазонки": повторение связок 1-6, изучение 7й связки. Изучение партии в партере.	2	12.01.23	
55.	Танец "Амазонки": повторение связок 1-7, изучение 8й связки.	2	15.01.23	
56.	Танец "Амазонки". Соединение быстрой танцевальной партии с партией в партере. Разводка на рисунок.	2	17.01.23	
57.	Танец "Амазонки". Соединение всех частей танца. Работа над рисунком. Исполнение танца в костюмах.	2	19.01.23	
58.	Особенности классического восточного танца под эстрадную песню. Основные Движения рук в классике. "Мягкие" руки, руки-волны.	2	22.01.23	
59.	Особенности выражения эмоций в направлении "эстрадная песня". Отработка движений на пластику. Отработка волн. Восьмерки бедрами. Танец "EntaOmry": изучение 1й связки.	2	24.01.23	
60.	Повторение волн и восьмерок. Танец "EntaOmry ": повторение начала танца и 1й связки, изучение 2й связки.	2	26.01.23	
61.	Расходка на рисунок. Зеркальное отображение движений. Танец "EntaOmry ": изучение 3й связки.	2	29.01.23	
62.	Техника работы мышцами живота. Танец "EntaOmry ": повторение связок 1-3, изучение 4й связки. Расходка из общего рисунка в круг.	2	31.01.23	
63.	Техника движений руками и плечами. Танец "EntaOmry ": соединение связок 1-4, изучение 5й связки.	2	02.02.23	
64.	Отработка и повторение «двойного верблюда», «тарелки», «полубочки». Танец "EntaOmry ": изучение 6й связки. Расходка из общего рисунка на пары.	2	05.02.23	
65.	Отработка восьмерок и волн руками и животом. Танец "EntaOmry ": изучение 7й и 8й связки.	2	07.02.23	
66.	Танец "EntaOmry ": волны и восьмерки в партере. Отработка основных движений в партере.	2	09.02.23	
67.	Танец "EntaOmry ": отработка основных элементов танца. Работа над рисунком. Исполнение танца в костюмах.	2	12.02.23	
68.	Повторение основных (базовых) движений восточного танца –	2	14.02.23	

	волны, восьмерки, удары, шаги (скрестный, «греческий», приставной). Повторение основных позиций рук.			
69.	Особенности исполнения танца в темноте. Танец "Светодиодное шоу": начало (выход), изучение 1й связки.	2	16.02.23	
70.	Танец " Светодиодное шоу ": повторение 1й связки, изучение 2й связки. Индивидуальная импровизация.	2	19.02.23	
71.	Соединение элементов восточного танца и движений с веерами-вейлами.	2	21.02.23	
72.	Танец " Светодиодное шоу ": повторение 1й,2й и 3й связки, изучение 4й связки. Соединение 4 связок, отработка элементов танца.	2	26.02.23	
73.	Танец " Светодиодное шоу ": повторение связок 1-4, изучение 5й связки. Разводка танца на рисунок.	2	28.02.23	
74.	Повторение вращений в веерами-вейлами и крыльями. Танец " Светодиодное шоу ": изучение 6й связки.	2	02.03.23	
75.	Танец " Светодиодное шоу ": повторение связок 1-6, изучение 7й связки. Повторение рисунка танца.	2	05.03.23	
76.	Танец " Светодиодное шоу ": повторение связок 1-7, изучение 8й связки. Соединение связок 1-8. Повторение композиции танца.	2	07.03.23	
77.	Особенности работы с подносами. Правила удержания подносов на голове.	2	09.03.23	
78.	Горизонтальные и вертикальные вращения с точкой. Использование нескольких аксессуаров в шоу. Танец с подносами: изучение 1й связки.	2	12.03.23	
79.	Соединение движений с подносами с движениями восточного танца. Танец с подносами: изучение 2й связки.	2	14.03.23	
80.	Движения в партере. Танец с подносами: изучение 3й связки. Перестроение рисунка из линии в галочку и во фронтальную линию.	2	16.03.23	
81.	Особенности выражения эмоций в шоу-беллиданс. Танец с подносами: изучение 4й связки. Перестроение рисунка из фронтальной линии в общий рисунок.	2	19.03.23	
82.	Танец с подносами: соединение связок 1-4, изучение 5й связки. Отработка рисунка. Расходка из общего рисунка по парам. Изучение быстрой части танца.	2	21.03.23	
83.	Работа с подносами в партере. Танец с подносами: повторение связок 1-5, изучение 6й связки.	2	23.03.23	
84.	Танец с подносами: изучение сольной партии, повторение связок 1-6, изучение 7й связки.	2	26.03.23	
85.	Танец с подносами: повторение связок 1-7, изучение 8й связки. Соединение всех частей танца. Работа над рисунком. Исполнение танца в костюмах.	2	28.03.23	
86.	Особенности исполнения прыжков в фольклорном восточном танце. Танец "Мувашахат": изучение 1й связки.	2	30.03.23	
87.	Особенности выражения эмоций в направлении «Мувашахат». Подскоки в народном восточном танце. Танец " Мувашахат ": повторение 1й связки, изучение 2й связки.	2	02.04.23	
88.	Основные позиции рук в народном восточном танце. Танец " Мувашахат ": повторение 1й и 2й связки, изучение 3й связки.	2	04.04.23	
89.	Групповая импровизация под фольклорную песню с педагогом. Танец " Мувашахат ": изучение 4й связки.	2	06.04.23	
90.	Соединение 4х связок, отработка элементов танца. Понятие пируэта в фольклорном танце.	2	09.04.23	
91.	Танец " Мувашахат ". Отработка и повторение 4х связок танца. Разводка танца на рисунок. Изучение 5й связки.	2	11.04.23	

92.	Индивидуальная импровизация под фольклорную музыку. Танец " Мувашахат ": изучение 6й связки.	2	13.04.23	
93.	Танец " Мувашахат ": закрепление шагов и движений танца, повторение связок 1-6, изучение 7й связки.	2	16.04.23	
94.	Танец " Мувашахат ": повторение связок 1-7, изучение 8й связки. Особенности движения волосами в танце.	2	18.04.23	
95.	Танец " Мувашахат ": отработка основных элементов и техники исполнения танца. Эмоции в танце.	2	20.04.23	
96.	Групповая импровизация под эстрадную восточную песню.	2	23.04.23	
97.	Индивидуальная импровизация под эстрадную восточную песню.	2	25.04.23	
98.	Отработка элементов движений с аксессуарами, используемыми в отчетном концерте.	2	27.04.23	
99.	Повторение танцев, изученных ранее: Танец с подносами, Рок-Табла, "Мувашахат", "Амазонки".	2	30.04.23	
100.	Повторение танцев, изученных ранее: "EntaOmry", "Светодиодное шоу", "Стрит-Шааби".	2	02.05.23	
101.	Подготовка к отчетному концерту. Работа над техникой в танцах.	2	04.05.23	
102.	Подготовка к отчетному концерту. Отработка сложных элементов танцев.	2	07.05.23	
103.	Подготовка к отчетному концерту. Работа над эмоциями в танцах.	2	11.05.23	
104.	Подготовка к отчетному концерту. Отработка танцев по рисунку.	2	14.05.23	
105.	Подготовка к отчетному концерту. Повторение всех изученных танцев.	2	16.05.23	
106.	Генеральная репетиция отчетного концерта.	2	18.05.23	
107.	Промежуточная аттестация. Отчетный концерт.	2	21.05.23	
108.	Подведение итогов года.	2	23.05.23	
	ИТОГО	216		

Количество часов, запланированных по программе: 216 часов.

Количество проведенных часов -

Полнота реализации программы:

#### **Материально-техническое оснащение программы:**

хореографический зал, оборудованный зеркалами, хореографическими станками; душевая комната и санузел, оснащенные горячей и холодной водой; раздевалки; освещение естественное (окна) и искусственное (лампы дневного света); аппаратура для озвучивания учебных занятий; коврики; танцевальный инвентарь.

### 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.: ИИГАС, 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.