

СОГЛАСОВАНО

Старший воспитатель

«Детский сад №101 «Шелкунчик»

 Д. Г. Батырова

«25» 08 2022 г.

Введено в действие

Приказом заведующего № 145

От «25» 08 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий МАДОУ

«Детский сад №101 «Шелкунчик»

 И. Р. Салахова

«25» 08 2022 г.

Рассмотрено и утверждено

На педагогическом совете 1

От «25» 08 2022 г.

**Программа дополнительного образования
по хореографии «Восточная сказка»**

Разработано хореографом
Хайдарова Гульназ Флусовна

Содержание

I Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка программы дополнительного образования по хореографии «Восточная сказка» МАДОУ «Детский сад «101 «Щелкунчик» г. Набережные Челны

1.2 Педагогическая целесообразность и актуальность

1.3 Основные цели и задачи реализации Программы дополнительного образования по хореографии для детей 4-7 лет.

1.4 Основные принципы программы дополнительного образования по хореографии «Восточная сказка».

1.5 Ожидаемые результаты освоения программы дополнительного образования по хореографии для детей 4-7 лет

II Содержательный раздел

2.1 Содержание разделов программы

2.2 Формы и методы реализации основных задач программы дополнительного образования по хореографии

III Организационный раздел

3.1 Календарно-тематическое планирование программы дополнительного образования по хореографии «Восточная сказка»

3.2 Предметно-развивающая среда

3.3 Материально-техническое обеспечение дополнительной образовательной программы

3.4 Список использованной литературы

I Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка

Восточный танец – это искусство, история которого насчитывает века, а может быть, и тысячелетия. Восточный танец – это яркое, захватывающее зрелище, которое дарит наслаждение и здоровье. Сложные движения танца приучают организм детей к длительным и разнообразным физическим нагрузкам, вместе с выносливостью тело приобретает гибкость и изящество. Танец заставляет работать весь организм «в усиленном режиме». После занятий у воспитанников заметно улучшается самочувствие, позвоночник становится гибким, исчезает сутулость, появляется грациозность движений. Также танец снимает стресс и депрессию, дарит детям радость. Танцуя, воспитанники приобретают новые качества – артистизм, коммуникабельность, умение преподнести себя, чувство коллективизма, развивают свои творческие способности и фантазию в процессе изготовления костюмов для выступлений.

Восточная культура стала неотъемлемой частью мировой культуры, вызывает желание детей и подростков изучать традиции, обычаи, обряды, танцы, песни народов Востока, что, в свою очередь, послужило причиной создания данной программы. Программа основана на анализе практик восточного танца, имеющихся материалов электронных образовательных ресурсов сети Интернет и личном опыте педагога.

Направленность дополнительной образовательной программы: художественно-эстетическая (хореографическая). Направлена на формирование у обучающихся стремления видеть и создавать вокруг себя прекрасное, желание познавать свои физические и эмоциональные возможности, постигать основы пластики и хореографии.

Программы дополнительного образования по хореографии «Восточная сказка» рассчитана на 3 года и предполагает проведение занятий с детьми дошкольного возраста. содержание программы включает в себя обязательный объем информации, позволяющий существенно расширить знания, умения и навыки в области танцевальной культуры. работа строится на сотрудничестве педагога и ребенка.

Актуальность данной образовательной программы связана с популяризацией в последнее время восточных танцев и музыки не только среди взрослого населения нашей страны, но и среди детей и подростков. К тому же занятия восточными танцами предполагают удовлетворение потребностей современных детей, подверженных гиподинамии, больше двигаться и вести активный образ жизни.

Новизна данной образовательной программы состоит в самой идее восточного танца, предполагающего импровизацию, которая дает возможность ребенку самостоятельно решать, какой танец будет создан сегодня, а какой завтра, в этом заключена свобода творчества. Главным в работе является не количество пройденного материала, а включенность каждого ребенка в учебный процесс, возможность создания каждым ребенком собственного «образовательного маршрута», организация успеха детей.

1.2 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.

Программа обусловлена индивидуальным подходом к ребенку, направленным на развитие творческой личности и включающая в себя разнообразные формы обучения.

Отличительной особенностью является 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.

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.

1.3 Основные цели и задачи программы

Цель программы – совершенствование общей и эстетической культуры, раскрытие творческих, физических, умственных и музыкально-двигательных способностей путем овладения выразительными средствами восточного танца.

Задачи программы

Развивающие:

- дать представление о культуре восточного танца, его специфике и манере исполнения;
- развить художественно
- образное мышление, умение воспринимать и принимать хореографические постановки в соответствии с программными замыслом;
- развивать гибкость тела, плавность движений, координацию;
- развивать музыкальный слух и ритмичность;
- развивать исполнительские качества – артистизм, эмоциональность воспроизведения.

Обучающие:

- обучить основным правилам и элементам восточного танца;
- обучить терминологии;
- выработать устойчивость двигательного навыка движений, характерных для восточных танцев;

- научить связывать отдельные движения в композицию;
- научить импровизировать под музыку;
- научить танцевать с предметом (платком, крыльями и др.);
- научить работать в коллективе. Воспитательные:
- воспитать интерес к восточной культуре;
- воспитать терпение, волю, самоорганизованность;
- воспитать трудолюбие и целеустремленность;
- воспитать умение замечать свои ошибки и стремление их исправить;
- воспитать навык преодоления страха выступлений перед большой аудиторией на концертах и конкурсах;
- воспитать эстетический вкус;
- содействовать формированию чувства коллективизма и взаимопомощи;
- сформировать ориентацию на продолжение обучения в области хореографии.

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.

1.4 Основные принципы программы

1. *Доступность*: адаптированность материала к возрасту детей
2. *Систематичность и последовательность*
 - постепенная подача материала от простого к сложному;
 - регулярность занятий с постепенным увеличением количества движений, усложнением способов их выполнения
3. *Наглядность*: демонстрация движений педагогом, образный рассказ
4. *Сознательность*: понимание выполняемых действий, активность
5. *Дифференциация*:
 - учет возрастных особенностей
 - создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждого ребенка

1.5 Ожидаемые результаты освоения программы

В конце 1 года обучения обучающиеся должны знать:

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.

В конце 2 года обучения обучающиеся должны уметь:

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 сложные движения и элементы восточного танца
- уметь импровизировать под различные направления восточной музыки
- знать и различать сложные ритмы восточной музыки
- уметь работать с аксессуарами в танце (трости, веера, сагаты, вейлы)
- умение исполнять танец со сложным хореографическим рисунком

В конце 3 года обучения обучающиеся должны уметь:

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 сложные движения, элементы и связки восточного танца
- уметь импровизировать под различные направления восточной музыки
- знать и различать три направления восточного танца: Oriental Classic (классический восточный танец), Oriental Folk (народный восточный танец) и Oriental Show (танцевальное шоу)
- уметь исполнять различные стили вышеперечисленных трех направлений восточного танца
- уметь работать с парными и сложными аксессуарами в танце (веера-вейлы, свечи, крылья, пой)
- умение исполнять танец со сложным хореографическим рисунком

Методы контроля, диагностика результатов

Способами контроля над успешностью реализации программы являются:

- 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;
- оценка коллег и зрителей.

Оценку эффективности программы осуществляют педагог, родители, администрация МАДОУ.

II Содержательный раздел

2.1 Содержание разделов программы

1 год обучения:

Раздел 1. Вводное занятие

Теория. Цели и задачи объединения. Знакомство с санитарно-гигиеническими правилами поведения на занятиях. История зарождения, появления и развития танца. Разновидности восточного танца.

Практика. Подвижные игры. Знакомство группы.

Раздел 2. Комплекс общеразвивающих упражнений

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

Практика. 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»).

Раздел 3. Основы хореографических элементов

Теория. 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.

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 – 6.

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.

Положение рук: перед собой, вверх, вниз, 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».

Принципы соединения простых элементов движений в отдельные связки.

Раздел 4. Постановка и отработка танцевальных композиций

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

Практика. Отработка танцевальных композиций под 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 направления "Oriental show" (шоу-беллиданс).

Раздел 5. Игровые упражнения.

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.

Раздел 6. Итоговые занятия.

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.

2 год обучения.

Раздел 1. Вводное занятие

Теория. Цели и задачи объединения. Знакомство с санитарно-гигиеническими правилам, правилами поведения на занятиях. Знакомство с планом работы на учебный год. Восточный танец с использованием аксессуаров.

Практика. Подвижные игры.

Раздел 2. Комплекс общеразвивающих упражнений.

Теория. Беседа на темы: разновидности восточной музыки, основные направления восточного танца - классика, фольклор, шоу, табла. Разновидности восточного танца - шааби, саиди, халиджи.

Практика. 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.

Теория.

Представление о месте восточного танца в общей хореографии. Повторение 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 разновидностями восточной музыки и со сложными элементами восточного танца. Особенности использования парных аксессуаров в танце.

Практика.

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

Сложные ритмы восточной музыки: масмуди, балади, 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: перед собой, вверх, вниз, 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, 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

Теория.

Основные направления восточного танца (классика, фольклор, шоу, табла, эстрадная песня). Понимание смысловой, сюжетной линии танца. Понятие танцевального образа. Выбор костюма для танца. Роль эмоций в танце.

Практика.

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 "Oriental classic" (классический восточный танец)

Изучение постановок танцев по направлению "Oriental show" (шоу-беллиданс)

Раздел 5. Игровые упражнения.

Игры на развитие воображения и актерского мастерства

«Грустно-весело». Задача в игре состоит в том, чтобы при смене слов (грустно, весело, смешно, печально) успеть отобразить озвученные эмоции, после слов необходимо продолжать выполнять танцевальные движения.

Импровизация

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

Раздел 6. Итоговые занятия.

Выступление с номерами, подготовленными за год.

Требования к обучающимся второго года обучения

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

Знать:

- ✓ разновидности и стили восточного танца, а также его основные направления
- ✓ знать и различать сложные ритмы восточной музыки;
- ✓ знать о технике использования сложных парных аксессуаров в танце;
- ✓ знать виды восточных костюмов и хореографические особенности использования

костюма.

Уметь:

- ✓ выполнять сложные движения и связки восточного танца;
- ✓ выполнять движения в комбинации с танцевальным шагом;
- ✓ использовать сложные парные аксессуары в танце (свечи, веера);
- ✓ уметь танцевать танцы со сложным хореографическим рисунком в парах, группами

и индивидуально;

- ✓ уметь импровизировать под различную музыку и ритмы.

Обладать навыком:

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

3-й год обучения

Раздел 1. Вводное занятие.

Теория. Цели и задачи объединения на новый учебный год. Повторение санитарно-гигиенических правил, правил поведения на занятиях. Знакомство с планом работы на учебный год. Восточный танец с использованием сложных и парных аксессуаров.

Практик. Подвижные игры.

Раздел 2. Комплекс общеразвивающих упражнений

Теория. Беседа на темы: разновидности восточной музыки, основные направления восточного танца - классика, фольклор, шоу, табла. Стили и подвиды этих направлений восточного танца - шааби, саиди, халиджи, гавази и др. Особенности направления Шоу-беллиданс. Роль костюмов в Шоу - беллиданс.

Практика. 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 ***Теория.***

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

Практика.

Хореографическая разминка:

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

Сложные ритмы восточной музыки: масмуди, балади, саиди, фаллахи. Прослушивание сложных ритмов, прохлопывание и простукивание.

Усложненные движения и связки восточного танца

Изучение движений головой, шей, 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 с 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

Теория.

Основные направления восточного танца (классика, фольклор, шоу), их стили и разновидности. Разновидности фольклорного направления восточного танца. Использование парных аксессуаров (ленты, сагаты) и аксессуаров для Шоу-беллиданс. Понятие танцевального образа. Роль костюма и роль эмоций в танцевальном шоу.

Практика.

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 танцев по направлению "Oriental folk" (фольклорный восточный танец)

Изучение танцев по направлению "Oriental show" (шоу-беллиданс) с использованием парных аксессуаров

Раздел 5. Игровые упражнения

Импровизация

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

Раздел 6. Концертная деятельность.

Выступление с номерами, подготовленными за год.

Раздел 7. Итоговое занятие.

Практика. Повторение танцев, и основных элементов, изученных за год.

Требования к обучающимся третьего года обучения

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

Знать:

- ✓ разновидности и стили восточного танца, а также его основные направления
- ✓ знать и различать сложные ритмы восточной музыки;
- ✓ знать о технике использования сложных парных аксессуаров в танце;
- ✓ знать особенности использования костюма в танцевальном шоу.

Уметь:

- ✓ выполнять сложные движения и связки восточного танца;
- ✓ выполнять движения в комбинации с танцевальным шагом;
- ✓ выполнять прыжки и подскоки народного восточного танца
- ✓ использовать сложные парные аксессуары в танце (сагаты, ленты веера);
- ✓ уметь танцевать танцы со сложным хореографическим рисунком в парах, группами

и индивидуально;

- ✓ уметь импровизировать под различную музыку и ритмы.

Обладать навыком:

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

1.2 Формы и методы реализации основных задач программы дополнительного образования по хореографии

В целом план занятия такой: разминка, растяжение, разогрев всего организма и подготовка именно тех групп мышц, которые у нас будут работать, затем основная часть - сами танцевальные связки, где-то в середине - тряски для увеличения нагрузки и разнообразия (со второго года обучения) и заминка, то есть расслабление и растяжение тех групп мышц, которые работали. Построение связок и их объяснение происходит от простого к сложному. Можем начать с шагов, потом добавить движения бедрами; вместо поворота сначала делать марш, а через квадрат уже выполнять на этот счет поворот. Детская хореография традиционно считается направлением, наиболее сложным в педагогическом аспекте. Для того, чтобы научить ребенка правильно держать корпус, стимулировать работу нужных групп мышц и, в конце концов, двигаться грациозно и красиво, недостаточно обладать лишь большим опытом преподавания танца. Учителю хореографии, работающему с детской группой, не в меньшей степени необходимы необычайное терпение, целеустремленность, доброта и, конечно, безграничная любовь к своим маленьким подопечным - такая же искренняя, как и любовь к танцу. С одной стороны, ребенок подобен пластилину - мягкий, гибкий, дающий педагогу максимальные возможности для «творческой лепки». Но, с другой стороны, он таит в себе необузданную энергию, так часто мешающую сконцентрироваться во время занятия! Поэтому одну из важнейших задач, стоящих перед руководителем детской группы, в создании некоего стимула, направляющего эту энергию маленьких учеников в нужное русло. Таким стимулом, как правило, является выступление на сцене – это волнующее и маняще-тревожное ощущение первых успехов и аплодисментов, восхищения зрителей. Чтобы заслужить их, нужно очень много работать, - а этого так не хочется в детском возрасте! Для решения данной педагогической проблемы стоит попробовать принципиально новую методику преподавания хореографии: она основана на кратковременном смешивании детских групп разных возрастных категорий, что стимулирует ребенка к достижению лучших результатов, благодаря стремлению перенять навыки и манеру поведения более старших учеников. Подкрепляется эта методика, безусловно, должна многочисленными выступлениями детских групп на концертных площадках различного уровня и масштаба.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Получение успешных результатов в ходе творческого процесса, коим в первую очередь являются танцы, зависит от огромного количества внешних и внутренних факторов. Дружеская обстановка в коллективе, примерно одинаковый возраст воспитанников, помощь младшим ученикам, проведение конкурсных и игровых программ внутри коллектива, квалифицированная работа преподавателя - вот одни из многих

внутренних факторов, влияющих на положительную работу объединения. Но немаловажную роль играют и внешние (материально-технические) факторы:

- Занятия танцами необходимо проводить в просторных помещениях, где ребенок не будет скован нехваткой места для танца.

- Огромную роль играет вентиляция, ведь данное танцевальное направление полностью основано на правильном дыхании.

- Комната для переодевания – место, где простой ребенок становится артистом (нежно облачится в костюм, поправить прическу, одеть многочисленные аксессуары).

- Очень важно, чтобы на преподавателе было все видно. Должны быть видны ноги, руки и корпус. Обычно это спортивные брюки, не очень широкие, мягкая обувь (балетки или чешки). Обувь половина успеха танца - воспитанницы занимаются в специальной обуви с мягкой подошвой т.к необходимо делать большое количество поворотов, тянуть носочек, стоять на полу пальцах, гимнастические получешки для «Партера».

- Деревянный пол в зале не желателен, предпочтение отдается линолеуму, паркету, ковролин так же приемлем.

- На занятиях «партером» необходимо ковровое покрытие и наличие хореографического станка и зеркал в танцевальном зале.

- Занятие проводится под музыкальное сопровождение, трэки записываются нон-стоп и подбираются по ритму и стилю изучаемого танца.

Процесс обучения педагог строит на основах педагогики сотрудничества. Техника исполнения элементов танца живота по методике Нурхан Шариф.

- 1.Словесный метод используется при беседе, рассказе, при анализе музыкального произведения.

2. Наглядный метод используется при показе на практике, видеоматериалов.

3. Практический – это упражнения, тренинг, репетиции.

III Организационный раздел

3.1 Календарно-тематическое планирование программы дополнительного образования по хореографии «Восточная сказка»

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Название темы	Форма организации занятия и форма контроля	Количество часов	Итоговые (отчетные) мероприятия
I год	Октябрь	Вводное занятие. Ввод в занятия разминку, прогрев мышц шеи, плеч, бедер на постоянной основе. Основные простые движения восточного танца. Ритмы восточной музыки	Беседа, педагогическое наблюдение	3 ч.	Праздник Нового года
	Ноябрь	Основные простые движения восточного танца	Рассказ, самостоятельная работа, педагогическое наблюдение	4 ч.	
	Декабрь	Хореография движений головой и шей, плечами, руками и грудью	Рассказ, самостоятельная работа, педагогическое наблюдение	5 ч.	
	Январь	Хореография движений животом, бедрами, тазом, ногами.	Рассказ, самостоятельная работа, педагогическое наблюдение	3 ч.	Праздник 8 Марта
	Февраль	Соединение простых элементов движений в связки.	Рассказ, самостоятельная работа, педагогическое наблюдение	5 ч.	
	Март	Тряски, Шаги	Рассказ, самостоятельная работа, педагогическое наблюдение	4 ч.	

	Апрель	Постановка группового танца под классическое межансе. Разложение танца на схему.	Рассказ, самостоятельная работа, педагогическое наблюдение	3 ч.	Праздник выпускных групп в МАДОУ
	Май	Отчетные выступления		5 ч.	
	Итого:			32 ч.	
2 год	Октябрь	Вводное занятие	Рассказ, самостоятельная работа, педагогическое наблюдение	3 ч.	
2 год	Ноябрь	Основные (простые и сложные) движения восточного танца: вспоминаем, называем, показываем под различные ритмы	Рассказ, наглядная демонстрация движений педагогом, самостоятельная работа	4 ч.	Праздник Нового года
	Декабрь	Соединение простых элементов движений в отдельные связки: повторение пройденного материала. Постановка группового танца шоу-bellydance. Репетиционная деятельность	Рассказ, самостоятельная работа, педагогическое наблюдение	5 ч.	
	Январь	Соединение сложных элементов движений в отдельные связки: повторение пройденного материала	Рассказ, самостоятельная работа, педагогическое наблюдение	3 ч.	Праздник 8 Марта
	Февраль	Умение импровизировать в танце. Использование аксессуаров (трости, платки) в танцах	Рассказ, самостоятельная работа, педагогическое наблюдение	5 ч.	
	Март	Постановка группового танца классическое межансе. Схема танца, деление на 3 части. Повторение частей танца и	Рассказ, самостоятельная работа, педагогическое наблюдение	4 ч.	

		танца целиком			
	Апрель	Репетиционная постановочная деятельность	Рассказ, самостоятельная работа, педагогическое наблюдение	3 ч.	Праздник выпускных групп в МАДОУ
	Май	Репетиционная постановочная деятельность. Выступления на концертах, конкурсах	Рассказ, самостоятельная работа, педагогическое наблюдение	5 ч.	
3 год	Итого:			32 ч.	Праздник Нового года
	Октябрь	Водное занятие. Ритмы восточной музыки	Рассказ, самостоятельная работа, педагогическое наблюдение	3 ч.	
	Ноябрь	Соединение простых элементов движений в связки: повторение пройденного материала.	Рассказ, педагогическое наблюдение	4 ч.	
	Декабрь	Изучение различных фольклорных стилей арабского танца (халиджи, дабка, нубия и т.д)	Рассказ, самостоятельная работа, педагогическое наблюдение	5 ч.	
3 год	Январь	Постановка фольклорного танца. Схема танца, деление на 3 части. Повторение частей танца и танца целиком	Рассказ, самостоятельная работа, педагогическое наблюдение	3 ч.	Праздник 8 Марта
	Февраль	Умение импровизировать. Занятия по растяжке	Рассказ, самостоятельная работа, педагогическое наблюдение	5 ч.	
	Март	Использование аксессуаров (трости, платки) в танцах	Рассказ, самостоятельная работа, педагогическое наблюдение	4 ч.	
	Апрель	Репетиционная постановочная деятельность.	Рассказ, самостоятельная работа, педагогическое наблюдение	3 ч.	Праздник выпускных групп МАДОУ
	Май	Репетиционная постановочная деятельность.	Рассказ, самостоятельная работа,	5 ч.	

		Выступление на мероприятиях в МАДОУ.	педагогическое наблюдение		
	Итого:				32 ч.

Подведение итогов реализации программы

Подведение итогов реализации программы проводится в форме выступлений на мероприятиях в МАДОУ

3.2 Предметно-развивающая среда

К организации предметно-пространственной среды относятся условия, обеспечивающие качество уровня развития у дошкольников танцевально-творческих навыков:

- специально оборудованный танцевальный зал с зеркалами и хореографической стойкой;
- наличие музыкальной аппаратуры, музыкальный центр, компьютер, мультимедиаплеер;
- наличие музыкально-дидактических игр, пособий и атрибутов к танцам;
- костюмерная с достаточным количеством костюмов для танцевального творчества дошкольников, выступлений

3.3 Материально-техническое обеспечение дополнительной образовательной программы

1. Танцевальный зал.
2. Медиатека «Восточные танцы».
3. Оргтехника.
4. Костюмы.

3.4 Список использованной литературы

- 1 Басина М.И. Простор для творчества.—2003.
- 2 Брон Леонид. Самоучитель восточных танцев. —М., 2004.
- 3 Ваганова А.Я. Основы классического танца. —1980.
- 4 Вайт Э.Г. Семья и здоровье. —1968.
- 5 Вихрева Н.А. Классический танец для начинающих. —М., 2004.
- 6 Гончаров И.Ф. Действительность и искусство. —1978.
- 7 Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. Упражнения у станка. —М., 2002.
- 8 Ерожейвой Н.М. Воспитание детей в неполной семье.—1980.
- 9 Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. — М., 1997.
- 10 Кон И.С. Психология старшеклассника.—1980.
- 11 Костровицкая В. 100 уроков классического танца.—1981.
- 12 Лавриненко Л.Б. Арабские танцы. Самоучитель (Воплощенные мечты). —М., 2006.
- 13 Кленская И.С. Беседы о смысле жизни.—1989.
- 14 Лопухов А.В., А.В. Ширяев, А.И. Бочаров. Основы характерного танца. —М., 2010.
- 15 Маншева В.А. Работа с родителями. —1982.
- 16 Мицкевич А.В., Обухова В.Н. Методика правового воспитания учащихся.—1982.
- 17 Пасютинская В.П. Волшебный мир танца. —М., 1985.
- 18 Пинаева Е.А. Детские образные танцы: Учебно-методическое пособие. —М., 2006.
- 19 Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать. М.: Владос, 2004.
20. Лихачева Б.Т., Зальмона Г., Лейзеров Н.Л. Эстетическое воспитание молодежи.—1981.

- 21 Сазонова А.Д. Профессиональная ориентация учащихся.—1988.
- 22 Сухомлинский В.А. Методика воспитания коллектива.—М., 1981.
- 23 Цыганкова Рада. Школа восточного танца. —М., 2006.
- 26 Шишкин А.Ф. Человеческая природа и нравственность.—1979.
- 27 Ясницкая В.Р. Социальное воспитание в классе.—2004

Прошито, пронумеровано и
скреплено печатью

листов

20

20 22 г.

Владимир
Мамин

