

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования

«Центр творчества «Свежий ветер»

городского округа Тольятти

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО
«Свежий ветер»
Мурышова С.В.
2016 г.

Программа принята на основании
решения педагогического совета.

Протокол № 1 от «03» 10, 2016 г.

Дополнительная общеобразовательная программа

«Арабские танцы»

(авторская)

Возраст обучающихся - 7-18 лет

Срок реализации – 4 года

Новая редакция

Автор:

Сафарова М.Н. -
педагог дополнительного образования

Методическое сопровождение:
Стегалина Л.А. - методист

Тольятти, 2016

Оглавление

Пояснительная записка	3-14
Введение	
Направленность программы	
Новизна программы	
Актуальность	
Педагогическая целесообразность	
Цель и задачи программы	
Возраст обучающихся	
Сроки реализации программы	
Формы обучения	
Формы организации деятельности	
Режим занятий	
Ожидаемые результаты	
Критерии и способы определения результативности	
Формы подведения итогов	
Учебно- тематический план и содержание изучаемого курса программы	15-24
Учебно-тематический план 1 год обучения	
Содержание программы 1 год обучения	
Учебно-тематический план 2 год обучения	
Содержание программы 2 год обучения	
Учебно-тематический план 3 год обучения	
Содержание программы 3 год обучения	
Учебно-тематический план 4 год обучения	
Содержание программы 4 год обучения	
Методическое обеспечение программы	25-29
Список используемой литературы	30-32
Список используемой литературы, используемый при написании программы	
Список литературы для педагогов	
Список рекомендуемой литературы для обучающихся и родителей	
Приложение № 1 Календарно- тематический план.....	33- 38

Пояснительная записка

Введение

Мечта каждой девушки - быть красивой. Как этого достичь, на Востоке знают с древних времен. Тысячелетия назад там возник танец живота (bellydance), помогающий сохранить очарование молодости на долгие годы и радующий нас своей экзотической красотой. Активные движения бедер в восточном танце формируют красивую фигуру, придавая ей женственные очертания. Сложные движения танца живота приучают организм к разнообразным физическим нагрузкам, тело приобретает также гибкость, а движения – изящество. Осанка меняется, исчезает сутулость, появляется грациозность, "царственность" движений, особенно характерная для танца живота. Кроме всего этого, танец живота, как и любая другая хореография, - искусство. А значит, танцующие, обучающиеся реализуют свой творческий потенциал.

Особенно приятно в занятии восточным танцем то, что цели эти достигаются не через силу, преодолевая себя (как это бывает в аэробике и шейпинге), а только с удовольствием и радостью. Этот танец развивает пластику, формирует осанку и укрепляет мышцы пресса и бедер, активизирует обменные процессы в организме, позволяющие держать мышцы живота, ягодиц, бедер, рук в тонусе.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная программа «Арабские танцы» художественной направленности. Функциональное назначение программы – общеразвивающее.

Актуальность программы, педагогическая целесообразность отбора содержания.

Арабские танцы завоевали большое уважение и высокую оценку в мире и широко распространились по свету. Это женское искусство, несущее в мир любовь, красоту и гармонию. Танец имеет особое значение для исламского мира, нередко он становился обычным развлечением для закрытого женского общества. Современное название танца - «Belly dance» означает «прекрасный танец», что как нельзя лучше отражает его суть. Однако до последнего времени он оставался тайной, доступной только для посвященных. Большая часть танца - это короткая история, рассказанная движением тела, которая сочетается с художественной игрой, несущая удовольствие публике.

Арабские танцы - наиболее эффективное средство поддержания гармонии форм и здоровья. Занятие представляет собой аэробную тренировку, сочетающую в себе движения рук, плеч, бедер и живота под мелодичную восточную музыку. Этот танец

развивает пластику, формирует красивую осанку и укрепляет мышцы пресса и бедер, активизирует обменные процессы в организме, развивается тело, гибкость суставов, растяжка мышц, пластичность движений, координация, умение быстро переключаться в исполнении танцевальных движений. Во время обучения восточному танцу не только тренируется плоская мускулатура живота, но и оказывается оздоровительный эффект на органы малого таза. Занятия танцами благоприятно влияют на эмоциональное и интеллектуальное развитие. Развитие координации движений стимулирует умственное развитие, а самовыражение под музыку обогащает внутренний мир ребенка и повышает самооценку.

Новизна, отличительные особенности данной программы от уже существующих образовательных программ

Программа «Арабские танцы» является *авторской*. Программа рецензирована кандидатом педагогических наук, доцентом филиала РГСУ в г. Тольятти Е.Ф. Акуловой, президентом Федерации восточных танцев по Ульяновской области Г.Н. Сафиуллиной.

Программа пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья. Особое внимание уделяется формированию и укреплению осанки, оказывается оздоровительный эффект на органы малого таза: осанка меняется, исчезает сутулость, появляется грациозность, "царственность" движений, особенно характерная для восточного танца (танца живота). Кроме всего этого, танец живота, как и любая другая хореография, - это искусство. А значит, танцуя, обучающийся реализует свой творческий потенциал. Восточный танец превосходно снимает стресс и депрессию, дарит радость жизни, хорошее самочувствие и заряд положительных эмоций.

В программу обучения входят:

- гимнастика и растяжка для разогрева и эластичности мышц;
- изучение основных движений восточного (арабского танца);
- работа над мимикой лица, актерское мастерство, мэйк-ап;
- подготовка костюмов к выступлению;
- танцевальные композиции.

В программу «Арабские танцы» включены разделы: «вводное занятие», «музыкальная грамота», «основные танцевальные элементы», «танцевально-постановочные движения», «постановочно-репетиционная работа», «костюм для арабских танцев», «показательные выступления».

Отличительной особенностью программы является дифференцированный подход к раскрытию творческих способностей обучающихся, развитию его умений и получаемых навыков, развитие и совершенствование его индивидуальности:

- сложность танцевальных номеров варьируется с учетом личностных особенностей обучающихся,
- продолжительность занятий соответствует возрасту обучающихся,
- содержание материала программы излагаются в соответствии с уровнем образования,
- наглядное усвоение содержания учебного материала выступает как самостоятельный источник информации.

Цель и задачи программы

Цель программы:

Формирование целостной, духовно-нравственной, гармонично развитой личности средствами арабского танца.

Задачи программы:

Образовательные

- расширить знания в области современного хореографического искусства;
- учить выражать собственные ощущения, используя язык хореографии, литературы, мировой художественной культуры;
- учить понимать «язык» движений, их красоту.

Развивающие

- Развивать гибкость, координации движений, развивать чувства ритма, навыки ансамблевого исполнения;
- развивать психофизические особенности, способствующие успешной самореализации обучающегося средствами танца;
- укреплять физическое и психологическое здоровье обучающегося.

Воспитательные

- воспитывать гармонически развитую творческую личность ребенка средствами арабского танца;
- совершенствовать нравственно-эстетические, духовные и физические потребности обучающихся.

Возраст обучающихся

Дополнительная общеобразовательная программа «Арабские танцы» рассчитана на обучающихся 7-18 лет. Группы формируются по принципам: 7-11, 12-14 лет (одновозрастная группа) и 15-18 год (разновозрастные группы).

Количество обучающихся в группах – 12-15 человек. Принцип набора обучающихся в группы – свободный (специального отбора не производится). В группах занимаются девочки.

Сроки реализации программы: 4 года

Формы обучения: очная

Формы организации деятельности

Групповая форма работы. Групповая форма работы рассчитана на всех обучающихся данного объединения, так как дети и подростки осваивают изучаемый материал, отрабатывают общие для всех хореографические упражнения, танцевальные элементы, проходят отработку данного материала под руководством педагога.

Коллективные формы работы. Важным моментом при работе с детьми и подростками является создание и укрепление коллектива. Этому способствуют подготовка и участие в концертных программах. Коллективная работа посредством разучивания танцевальных элементов и отработки танцевально-постановочных движений способствует формированию объективной оценки самого себя в сравнении с другими детьми и выработыванию гуманных отношений сотрудничества.

Индивидуальные формы работы. Данная форма работы отвечает способностям и желаниям обучающихся. Индивидуальный танец позволяет раскрыться обучающимся, нарабатывать и держать в порядке свое жизненное пространство, не мешая при этом другим, создавая общее гармоничное движение вперед. Развивается не только гибкость тела и эмоций, мышления, но и хорошая координация в жизненных ситуациях.

Режим занятий

Программа рассчитана на количество учебных часов: 1 г.о. – 72 учебных часа (2 часа в неделю), 2 г.о.- 108 учебных часов (3 часа в неделю), 3-4 г.о. -144 учебных часа (4 часа в неделю, то есть 2 раза по 2 часа). Продолжительность учебного часа 45 минут, перерыв между занятиями 10 минут.

Ожидаемые результаты

Первый год обучения

1) Теоретическая подготовка

Обучающиеся должны знать:

- историю арабского танца;
- понятие «выступление», «части», «музыкальная фраза»;
- названия видов арабских танцев

2) Практическая подготовка

Обучающиеся должны уметь:

- Выполнять основные хореографические элементы:
 - восьмерки вперед
 - назад; маятники сверху - снизу;

- ключи, ключи с вращением;
- большой круг с выносом ноги;
- удары (все виды); волны (все виды);
- Качалка бедрами;
- Работать с платком, работу на полу (в партере).
- Развить пластику, растяжку, чувства ритма, артистизм.
- Освоить основные позиции тела, рук.
- Составить танец из основных элементов.
- Оформить рабочий костюм.

Иметь представление

- об арабском танце как источнике восточной мудрости, красоты и жизненной силы.

3) Творческая активность

Обучающий может:

- выполнять задания на основе репродуктивного уровня;
- выполнять задания с элементами творчества;
- принимать участие в мероприятиях внутриучрежденческого уровня.

4) Сформированность общеучебных умений и навыков

Обучающий должен:

- обрабатывать полученную информацию;
- уметь слушать и слышать педагога.

5) Личностные результаты

Обучающий должен:

- воспитать в себе усидчивость, терпение;
- воспитать в себе установку на процесс и результат;
- воспитать инициативность.

Итогом первого года обучения является творческий отчет внутри учреждения (Фестиваль искусств «Волшебные ступени»).

Второй год обучения

1) Теоретическая подготовка

Обучающиеся должны знать:

- виды проходов
- названия элементов арабского костюма;

2) Практическая подготовка

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять связки из основных элементов,
- работать с платком,
- работать в партере,
- поставить танец из усложненных элементов,
- оформить концертный костюм,
- выполнять виды проходов,
- выполнять все виды трясок.

Иметь представление:

- о создании связок из основных элементов

3) Творческая активность

Обучающийся может:

- выполнять задания на репродуктивном уровне;
- выполнять задания на продуктивном уровне;
- выполнять задания на творческом уровне (создание танца);
- может принять участия в городских конкурсах.

4) Сформированность общеучебных умений и навыков.

Обучающийся должен уметь:

- обучающиеся должны принимать и намечать задачи деятельности;
- уметь обрабатывать полученную информацию;
- решать проблемные задачи;
- работать в группе.

5) Личностные результаты

Обучающийся должен:

- воспитать самоорганизацию;
- воспитать осознанный интерес к занятию;
- воспитать умение работать в группе, отзывчивость.

Итогом второго года обучения является участие в городском фестивале «Весенняя пора», городских концертных программах данной направленности.

Третий год обучения

1) Теоретическая подготовка

Обучающиеся должны знать:

- технологию создания связок из основных элементов,
- виды проходов,
- виды трясок.

2) Практическая подготовка

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять связки из основных элементов,
- работать с платком,
- работать в партере,
- поставить танец из усложненных элементов,
- оформить концертный костюм,
- выполнять все виды проходов
- самостоятельно провести разминку, разогрев группы, проводить занятия в младшей группе: объяснить движение, связку, разложить движения в рисунке танца.
- выполнять все виды трясок.

3) Творческая активность

Обучающийся способен:

- выполнять задания на творческом уровне (создание костюма, танца);
- принять участие в городских конкурсах.

4) Сформированность общеучебных умений и навыков

Обучающийся должен уметь:

- рационально планировать деятельность;
- использовать полученную информацию в учебной и творческой деятельности;
- анализировать;

5) Личностные результаты

Обучающийся должен:

- Воспитать в себе самоорганизацию, самоконтроль, терпение
- научиться оценивать себя адекватно;
- организовывать общеколлективные дела.

Итогом третьего года обучения является выступление на областном фестивале танцевального искусства «Зимняя сказка».

Четвертый год обучения

1). Теоретическая подготовка

Обучающиеся должны знать:

- Основные стилевые направления,
- базовые движения и технику исполнения танца.

2) Практическая подготовка

Обучающиеся должны уметь:

- слышать и отличать ритмы, характерные для Саиди, Баледи, Халиджи, Нубия и Феллахи,
- услышать стилевые направления в межжансе и Раке Шархи,
- протанцевать характерные движения связки.

3) Творческая активность

Обучающийся способен:

- импровизировать под незнакомую музыку (требование чемпионатов по восточным танцам),
- показать в импровизации стилевые направления,
- показать манеру, характер фольклорных направлений,
- работать над имиджем (костюм, макияж и т.д.).

4) Сформированность общеучебных умений и навыков

Обучающийся должен уметь:

- рационально планировать деятельность;
- использовать полученную информацию в учебной и творческой деятельности;
- анализировать;

5) Личностные результаты

Обучающийся должен:

- воспитать в себе самоорганизацию, самоконтроль, терпение,
- научиться оценивать себя адекватно в выступлениях;
- организовывать общеколлективные дела.

Итогом четвертого года обучения является выступления на городском, областном фестивалях, межрегиональных чемпионатах по восточному танцу.

Виды и формы контроля

Программой предусматриваются следующие виды контроля: предварительный, текущий, итоговый. Результаты фиксируются в *листе оценивания* (аналитическая справка).

Предварительный контроль проводится в первые дни обучения и имеет своей целью выявления исходного уровня подготовки и развития физических данных обучающихся, чтобы скорректировать учебно-тематический план, определить направление и формы индивидуальной работы (методы: собеседование, педагогическое наблюдения, анкетирование).

Текущий контроль проводится с целью определения степени усвоения обучающимися учебного материала. Он позволяет своевременно выявлять отстающих, а

также опережающих обучение с целью наиболее эффективного подбора методов и средств обучения (методы: собеседование, педагогическое наблюдения, анализ выступлений обучающихся).

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения, закрепления знаний, ориентации обучающихся на дальнейшее самостоятельное обучение, участие в мероприятиях, фестивалях, конкурсах. На каждом занятии педагогом используется взаимоконтроль и самоконтроль (методы: собеседование, педагогическое наблюдения, анализ выступлений обучающихся).

Формы контроля процесса обучения и способы проверки результатов.

Основное условие управления образовательным процессом – постоянный анализ всех компонентов, то есть комплексный контроль. Контроль позволяет определить эффективность обучения по программе «Арабские танцы», обсудить результаты, внести изменения в учебный процесс, позволяет обучающимся, педагогам, родителям увидеть результаты своего труда, что создаёт хороший психологический климат в коллективе.

При проведении текущего контроля учитываются нагрузки по объёму, интенсивности, координационной сложности, оценивается качество выполнения основных движений, простейших связок, танцевальных элементов, стилей арабских танцев. В процессе контроля обращается внимание на некоторые психологические качества обучающихся. Особое значение придаётся таким качествам, как целеустремленность, трудолюбие, умение работать в коллективе, умение мобилизоваться и контролировать себя. Значимая роль отводится самооценке и умению оценивать других обучающихся коллектива. Оцениванию подвергаются: сфера знаний и умений, сфера творческой активности, сфера личностных результатов.

Критерии и способы определения результативности

Критерии оценки

Для определения уровня знаний, умений, навыков и проведения диагностики используется трехуровневая система:

Сфера/ уровни	Высокий	Средний	Низкий	Методы диагностики
<i>Сфера знаний и умений</i>	Знает терминологию и обозначения, употребляемые на занятиях. Имеет четкое понятие об основных стилях и ритмах	Знает терминологию и обозначения, употребляемые на занятиях. Имеет понятие об основных стилях, ритмах. Слышит основные арабские	Имеет смутное представление о технике ракс шарки, стилях. Не слышит основные арабские ритмы. Узнает терминологию,	Педагогическое наблюдение, анализ танцевальных композиций, диагностическая беседа.

	<p>арабской музыки: саиди, халиджи, баледи, феллахи, нубия. Имеет четкое понятие о структуре ракс шарки. Имеет четкое понятие о фольклорных направлениях. Обладает чувством ритма. Умеет работать с разными музыкальными ритмическими наполнениями. Владеет техникой, соответствующей требованиям, принятым на конкурсах. Владеет достаточными знаниями для участия в конкурсах - техника импровизации под музыку ракс шарки. Умеет объяснить технику основных танцевальных элементов, танцевально-постановочных движений. Выполняет танцевальных позиции: высокие полупальцы, «лежачая» позиция, «сидячая» позиция при соответствии положения тела и</p>	<p>ритмы и узнает их. Умеет выполнять и объяснять технику основных танцевальных элементов, танцевально-постановочных движений, но с небольшими погрешностями. Обладает чувством ритма с небольшими отклонениями. Владеет танцевальными позициями: «лежачая» позиция, «сидячая» позиция, основными положениями тела и рук. Выполняет основные танцевальных элементы при небольшом колебании корпуса, плеч во время выполнения сбросов и ключей. Имеет частичное колебания тела на проходках, несоответствующее положение рук. Владеет атрибутами: тростью, платком с небольшими погрешностями.</p>	<p>употребляемую на занятиях. Выполняет основные танцевальные элементы и движения с большими погрешностями. Быстро устает и отвлекается. Не обладает чувством ритма. Умеет объяснить технику основных танцевальных элементов, танцевально-постановочных движений, но только под руководством педагога. Плохо владеет атрибутами: платком, тростью.</p>	
--	---	---	--	--

	<p>рук. Выполняет основные танцевальные элементы: наличие скрутки на 8-ках, работа «верха» и «низа» отдельно, отсутствие колебаний корпуса, плеч при выполнении сбросов и ключей. Владеет техникой танцевально-постановочных движений: наличие высоких полупальцев на проходках, отсутствие колебания тела на проходках, соответствие положения рук и тела при проходках. Владеет атрибутами танца – платок, трость, канделябр, «крылья», «бабочка».</p>			
<p><i>Сфера творческой активности</i></p>	<p>Владеет техникой импровизации. Может составить основу танца из усвоенных основных танцевальных элементов и постановочно-танцевальных движений; обучающийся проявляет выраженный интерес к выполнению</p>	<p>Готовится к выступлениям на конкурсах, учится владеть техникой, принятой на конкурсах. Осваивает технику импровизации, технику сценического макияжа. Проявляет интерес к выполнению задания, но допускает неточности; принимает участие</p>	<p>Приступает к выполнению заданий только после дополнительных побуждений, часто отвлекается, допускает ошибки; не всегда имеет желание принимать участие в выступлениях.</p>	<p>Педагогическое наблюдение, анализ танцевальных композиций, анкетирование.</p>

	<p>задания, охотно принимает участие в выступлениях. Работает с портфолио достижений. Готовится к выступлению на конкурсе, изучает видеопрограммы. Работает с индивидуальной постановкой. Владеет техникой нанесения сценического макияжа, создания сценической прически, имиджа.</p>	<p>в выступлениях.</p>		
<p><i>Сфера личностных результатов</i></p>	<p>Прилагает усилия к преодолению трудностей, охотно включается в творческую работу, вносит элементы фантазии. Рационально использует рабочее время. Умеет планировать свою работу. Обладает чувством ответственности за свои поступки перед коллективом.</p>	<p>Прилагает усилия к преодолению трудностей. Включается в творческую деятельность. Планирует свою работу, но с небольшими погрешностями. Обладает чувством ответственности перед коллективом.</p>	<p>Не имеет инициативы. Планирует свою работу только по наводящим вопросам педагога, нерационально использует рабочее время. Не обладает чувством ответственности в достаточном количестве.</p>	<p>Педагогическое наблюдение, анализ танцевальных композиций, диагностическая беседа.</p>

Учебно – тематический план и содержание программы 1-4 год обучения

Учебно – тематический план

1 год обучения

№п\п	Название раздела, тем	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	1	-	1
2	Музыкальная грамота	2	10	12
3	Основные танцевальные элементы	4	10	14
4	Танцевально-постановочные движения	2	9	11
5	Постановочно - репетиционная работа	2	10	12
6	Костюм для арабских танцев	2	9	11
7	Показательные выступления	-	11	11
	Итого	13	59	72

Содержание программы

1 год обучения

Раздел 1. Введение

Теория Цели, задачи, содержание и формы занятий. Рассказ об истории танца, показательное выступление педагога, знакомство с терминологией. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство группы с программой обучения. Рабочий костюм, основными движениями.

Практика (1час). Организация групп по возрастам, пробная разминка, знакомство с основными движениями. Просмотр фотоматериалов о деятельности студии.

Раздел 2. Музыкальная грамота

Теория Характер арабской музыки. Эстрадная музыка, музыка стиля саиди. Музыка ракс шарки. Знакомство со значением темпа музыки (скорость звучания). Ритмический рисунок. Строение музыкального произведения. Формирование представления о вступлении, части, музыкальной фразе. Различие разнообразных динамических оттенков музыки (уровень громкости звучания). Строение музыкального

Практика Прослушивание музыки, определение ее характера, ритма, темпа, отражение в движении разнообразных оттенков характера музыкальных произведений, выполнение движений в разном темпе, с разной амплитудой, выделение акцентов, пауз, смена движений в зависимости от смены музыкальных фраз, частей. Прослушивание музыки стиля Саиди, определение ритма Саиди на слух.

Раздел 3. Основные танцевальные элементы

Теория Растяжка боковых мышц, спины. Наклоны корпуса вперед, в сторону со сведенными лопатками, наклоны с расслаблением на выдохе, скрутка назад, отведение корпуса без участия бедер. Отведение бедер в сторону без участия корпуса, подъем бедра к подмышке. Основные элементы саиди с тростью и без. Вращение трости в разных плоскостях. Ключ саиди с тростью шаг саиди. Основные положения рук, разновидность движений: вращение кистей, взмахи, волны пальцами, кистями, от локтя, от плеча. Растяжка рук для получения мягкости движения. Изучение движений бедрами. Основные пластические элементы: круги тазом в горизонтальной плоскости, объемные восьмерки тазом вперед - назад, качалка бедрами вверх - вниз, качалка тазом вперед - назад, маятник сверху - вниз, маятник снизу - вверх, волна тазом снизу - вверх, волна сверху - вниз, оттяжки бедер в сторону. Основные разновидности ударов: удары тазом вперед; по диагоналям вперед, удары ягодицами назад; по диагоналям назад, удары бедром в стороны, точки - удары бедром сверху - вниз, сбросы в лежащей позе, забросы бедром в «лежащей» позе. Усложненные элементы: объемная восьмерка тазом вперед с выносом ноги, круг тазом назад с выносом ноги, ключ - двойной сброс бедром с отрывом ноги в «сидячей», «лежащей» позе, подковка - точки по дужке, маятник снизу - вверх с точкой в начале диагонали, большой круг бедрами с прогибом в пояснице, «звездочка», «штопор».

Практика Растяжка грудной клетки, плеч. Круги верхней части корпуса, восьмерка, оттяжка влево-вправо, волны, круги плечами вперед-назад.

Танцевальные позиции - стоя на высоких полупальцах, «сидячая», «лежащая» техника исполнения, осанка. Положения рук. Упражнения для выработки осанки, постановка корпуса, позиции ног, рук. Практика :

Основные движения саиди. Шаг саиди, ключ саиди. Вращение трости в разных плоскостях. Исполнение танцевальных элементов под музыку стиля Саиди и барабаны Саиди.

Раздел 4. Танцевально-постановочные движения

Теория Работа с платком. Положение корпуса, рук, повороты. Шаги, повороты, вращения. Положения тела, рук, ног, техника исполнения. Возвратный шаг, поворот с восьмеркой, «египетский поворот», вращение с шагом, возвратный шаг с качанием бедра и тряской грудью по секторам. Техника выполнения проходок, положение тела, рук, осанка, работа бедрами. Основные связки Саиди с тростью и без под музыку, ритм, барабаны Саиди. Ракс Шарки. Фольклорное наполнение, структура. Образцы Ракс Шарки.

Практика Положение: платок наверху, разведение скрещенных рук, восьмерка одной рукой, «бабочка». Работа в партере. Положение тела, рук, ног при танце на полу.

Опускание - подъем при выполнении танца, волна, лежа на боку, волны, круги, стоя на коленях, тряска грудью, выхлопы и волны животом лежа на спине (из положения, сидя на коленях), скрестный шаг и опускание на пол и работа руками в этом положении. Проходки (проходка с восьмерками назад, проходка с забросом бедра, проходка вперед со скрестным шагом, проходка с выстрелами бедер, проходка с волнами, проходка с оттяжкой бедра, «елочка» в сторону с объемными восьмерками назад, проходка назад с подковками). Основные связки саиди. Основные проходки саиди. Основные элементы и движения саиди с тростью.

Раздел 5. Постановочно-репетиционная работа

Практика (89 часов). Постановка и разучивание танцев с учетом возрастных особенностей и физического развития обучающихся. Постановка танца с платком под эстрадную музыку. Постановка танца с тростью под музыку стиля саиди. Постановка танца без атрибутов под эстрадную музыку

Раздел 6. Костюм для арабских танцев

Теория Рабочий костюм: создание, оформление. Украшение. Концертный костюм: создание модели, оформление, украшение. Макияж, прическа. Просмотр фотографий, портфолио других исполнителей.

Оформление, украшение.

Раздел 7. Показательные выступления

Практика Выступление на творческом отчете внутри учреждения

Учебно – тематический план

2 год обучения

№п\п	Название раздела, тем	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	1	2	3
2	Музыкальная грамота	2	10	12
3	Основные танцевальные элементы	3	15	18
4	Танцевально-постановочные движения	2	12	14
5	Постановочно - репетиционная работа	2	30	32
6	Костюм для арабских танцев	2	10	12
7	Показательные выступления	-	17	17
	Итого	12	96	108

Содержание программы

2 год обучения

Раздел 1. Введение

Теория Цели и задачи 2 года обучения: совершенствование полученных знаний и умений, перспективы занятий, постановочной и репетиционной работы, социально-творческой деятельности. Реорганизация групп, расписание занятий.

Раздел 2. Музыкальная грамота

Теория Повторение материала первого года обучения: темп музыки (скорость звучания). Различие разнообразных динамических оттенков музыки (уровень громкости звучания). Ритмический рисунок; характер арабской музыки. Строение музыкального произведения. Понятия: вступление, части, музыкальная фраза. Музыкальная грамота. Музыка стиля саиди. Саиди стиль, саиди песня, саиди барабаны. Музыка стиля баледи. Баледи стиль, баледи песня, баледи барабаны. Ракс шарки. Межансе. Сравнительный анализ. Музыкальное наполнение, структура, части межансе и Ракс Шарки.

Практика Прослушивание музыки, определение ее характера, ритма, темпа, отражение в движении разнообразных оттенков характера музыкальных произведений, выполнение движений в разном темпе, с разной амплитудой, выделение акцентов, пауз, смена движений в зависимости от смены музыкальных фраз, частей. Прослушивание музыки. Узнавание частей ракс Шарки и межансе, определение стиля на слух.

Раздел 3. Основные танцевальные элементы

Теория Основные положения рук. Разновидность движений: вращение кистей, взмахи, волны пальцами, кистями, от локтя, от плеча. Растяжка рук для получения мягкости движения. Танцевальные позиции - стоя на высоких полупальцах, «сидячая», «лежачая» техника исполнения, осанка. Положения рук. Упражнения для выработки осанки, постановка корпуса, позиции ног, рук. Основные пластические элементы: круги тазом в горизонтальной плоскости, объемные восьмерки тазом вперед - назад, качалка бедрами вверх - вниз, качалка тазом вперед - назад, маятник сверху - вниз, маятник снизу - вверх, волна тазом снизу - вверх, волна сверху - вниз, оттяжки бедер в сторону. Усложненные элементы: объемная восьмерка тазом вперед с выносом ноги, круг тазом назад с выносом ноги, ключ - двойной сброс бедром с отрывом ноги в «сидячей», «лежачей» позе, подковка - точки по дужке, маятник снизу - вверх с точкой в начале диагонали, большой круг бедрами с прогибом в пояснице, «звездочка», «штопор». Основные элементы Саиди, Баледи. Сложные элементы Баледи. Сложные элементы Саиди, трюки тростью.

Практика Растяжка боковых мышц, спины. Наклоны корпуса вперед, в сторону со сведенными лопатками, наклоны с расслаблением на выдохе, скрутка назад, отведение корпуса без участия бедер. Отведение бедер в сторону без участия корпуса, подъем бедра к подмышке. Растяжка грудной клетки, плеч. Круги верхней части корпуса, восьмерка, оттяжка влево - вправо, волны, круги плечами вперед-назад. Основные разновидности ударов: удары тазом вперед; по диагоналям вперед, удары ягодицами назад; по диагоналям назад, удары бедром в стороны, точки - удары бедром сверху - вниз, сбросы в лежачей позе, забросы бедром в «лежачей» позе. Тряски: коленями сверху вниз, коленями вперед - назад, одним коленом, двумя коленями одновременно, попеременно, коленями вперед с оттяжкой бедра в сторону, коленями вперед с кругами тазом, коленями вперед с объемными восьмерками вперед и назад, коленями вперед с маятником снизу вверх, сверху вниз, коленями вперед с волной тазом снизу вверх, тряска ягодицами, качалка тазом вперед — назад, вращение тазом вокруг позвоночника, выхлопы животом на задержке дыхания. Основные элементы Саиди с тростью, усложненные элементы, трюки с тростью. Использование элементов под ритм Саиди. Основные элементы Баледи, ключи Баледи, сложные ключи Баледи. Использование элементов под ритм Баледи.

Основные элементы саиди. Шаг саиди. Ключ саиди. Вращение трости- положение руки. Плоскости вращения. Основные движения баледи. Фольклорные стили. Основные танцевальные движения. Основные движения в ракс шарки.

Раздел 4. Танцевально-постановочные движения

Теория Работа с платком. Положение корпуса, рук, повороты. Техника выполнения проходов, положение тела, рук, осанка, работа бедрами. Работа в партере. Положение тела, рук, ног при танце на полу. Опускание - подъем при выполнении танца, волна, лежа на боку, тряска, лежа на боку, волны, круги, стоя на коленях, тряска грудью, выхлопы и волны животом лежа на спине (из положения, сидя на коленях), крестный шаг и опускание на пол, работа руками в этом положении волны, круги, тряски, стоя на коленях, тряска грудью, тряска и волны животом лежа на спине (из положения, сидя на коленях). Основные танцевально- постановочные движения Саиди. Проходки саиди. Вращение трости с основными танцевально- постановочными движениями. Сложные связки и сложные элементы Баледи - ключи, возвратные шаги, бочки.

Практика Положение платок наверху, разведение скрещенных рук, восьмерка одной рукой, «бабочка». Шаги, повороты, вращения. Положения тела, рук, ног, техника исполнения. Возвратный шаг, поворот с восьмеркой, «египетский поворот», вращение с шагом, возвратный шаг с качанием бедра и тряской грудью по секторам. Приставной шаг, тройной шаг. Проходки (проходка с восьмерками назад, проходка с забросом бедра,

проходка вперед со скрестным шагом, проходка с выстрелами бедер, проходка с волнами, проходка с оттяжкой бедра, «елочка» в сторону с объемными восьмерками назад, египетская проходка, проходка назад с подковками, проходка со сбросом бедра назад-вперед, проходка в сторону с маятником снизу-вверх, проходка в сторону с восьмеркой вперед, проходка в сторону с оттяжкой бедра, проходки с ударами (все виды), проходка с качалкой бедра). Основные проходки саиди. Сложные связки саиди. Танцевально-постановочные движения саиди с вращением трости. Основные связки баледи. Сложные связки баледи. Основные фольклорные движения в ракс шарки.

Раздел 5. Постановочно-репетиционная работа

Практика Постановка и разучивание танцев в стиле саиди с тростью и без под музыку саиди с ритмом саиди. Постановка и разучивание танцев в стиле ракс шарки с платком (и без) под музыку межансе. Индивидуальные и групповые постановки.

Раздел 6. Костюм для арабских танцев

Теория Концертный костюм: виды моделей, оформление, украшение. Макияж, прическа. Просмотр фотографий, портфолио других исполнителей. Подбор имиджа танцовщицы индивидуально. Фольклорный костюм. Оформление. Украшение. Костюм для стиля Саиди, Баледи, Ракс Шарки, оформление, украшение.

Практика Подбор имиджа и макияжа танцовщицы индивидуально. Изготовление концертного костюма.

Раздел 7. Показательные выступления

Практика Выступления на рейтинговых конкурсах и фестивалях по восточным танцам. Городские мероприятия.

Учебно – тематический план

3 год обучения

№п/п	Название раздела, тем	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	1	2	3
2	Музыкальная грамота	2	10	12
3	Основные танцевальные элементы	3	20	23
4	Танцевально-постановочные движения	2	20	22
5	Постановочно - репетиционная работа	2	40	42
6	Костюм для арабских танцев	2	20	22
7	Показательные выступления	-	20	20
	Итого	12	132	144

Содержание программы

3 год обучения

Раздел 1. Введение

Теория Цели и задачи 3 года обучения: доведения до навыка полученных знаний и умений, перспективы занятий, постановочной и репетиционной работы, социально-творческой деятельности. Реорганизация групп, расписание занятий.

Раздел 2. Музыкальная грамота

Теория Характер, ритм, темп, отражение в движении разнообразных оттенков характера музыкальных произведений. Особенности стиля Халиджи, музык, ритм. Особенности стиля Хагалы, музыка и ритм. Характер, темп, разнообразие.

Практика Прослушивание музыки. Выполнение движений в разном темпе, с разной амплитудой, выделение акцентов, пауз, смена движений в зависимости от смены музыкальных фраз, частей. Прослушивание музыки. Определение и узнавание ритмов халиджи, хагалы, феллахи на слух. Выполнение основных движений перечисленных стилей под музыку данных стилей и барабаны.

Раздел 3. Основные танцевальные элементы

Теория Основные положения рук. Разновидность движений: вращение кистей, взмахи, волны пальцами, кистями, от локтя, от плеча. Растяжка рук для получения мягкости движения. Растяжка боковых мышц, спины. Наклоны корпуса вперед, в сторону со сведенными лопатками, наклоны с расслаблением на выдохе, скрутка назад, отведение корпуса без участия бедер. Отведение бедер в сторону без участия корпуса, подъем бедра к подмышке. Основные танцевальные элементы стиля Халиджи. Работа головой, волосами. Основные танцевальные движения стиля Хагала. Работа с качалкой. Основные движения в стиле Феллахи. Положения тела, рук.

Практика Растяжка грудной клетки, плеч. Круги верхней части корпуса, восьмерка, оттяжка влево - вправо, волны, круги плечами вперед-назад.

Танцевальные позиции - стоя на высоких полупальцах, «сидячая», «лежачая» техника исполнения, осанка. Положения рук. Упражнения для выработки осанки, постановка корпуса, позиции ног, рук. Совершенствование пластических элементов: круги тазом в горизонтальной плоскости, объемные восьмерки тазом вперед - назад, качалка бедрами вверх - вниз, качалка тазом вперед - назад, маятник сверху - вниз, маятник снизу - вверх, волна тазом снизу - вверх, волна сверху - вниз, оттяжки бедер в сторону. Совершенствование разновидностей ударов: удары тазом вперед; по диагоналям

вперед, удары ягодицами назад; по диагоналям назад, удары бедром в стороны, точки - удары бедром сверху - вниз, сбросы в лежачей позе, забросы бедром в «лежачей» позе. Совершенствование усложненных элементов: объемная восьмерка тазом вперед с выносом ноги, круг тазом назад с выносом ноги, ключ - двойной сброс бедром с отрывом ноги в «сидячей», «лежачей» позе, подковка - точки по дужке, маятник снизу - вверх с точкой в начале диагонали, большой круг бедрами с прогибом в пояснице, «звездочка», «штопор».

Совершенствование трясок: коленями сверху вниз, коленями вперед - назад, одним коленом, двумя коленями одновременно, попеременно, коленями вперед с оттяжкой бедра в сторону, коленями вперед с кругами тазом, коленями вперед с объемными восьмерками вперед и назад, коленями вперед с маятником снизу вверх, сверху вниз, коленями вперед с волной тазом снизу вверх, тряска ягодицами, качалка тазом вперед - назад, вращение тазом вокруг позвоночника, выхлопы животом на задержке дыхания. Основные танцевальные элементы стиля Халиджи. Работа головой, волосами. Основные танцевальные движения стиля Хагала. Работа с качалкой. Основные движения в стиле Феллахи. Положения тела, рук.

Раздел 4. Танцевально-постановочные движения

Теория Совершенствование танцевальных навыков. Работа с платком. Положение корпуса, рук, повороты. Положение платок наверху, разведение скрещенных рук, восьмерка одной рукой, «бабочка». Техника выполнения проходок, положение тела, рук, осанка, работа бедрами. Основные танцевально – постановочные движения в стилях Халиджи с волосами, в стиле Феллахи, в стиле Хагалы под музыку данных стилей.

Практика Работа в партере. Положение тела, рук, ног при танце на полу. Опускание - подъем при выполнении танца, волна, лежа на боку, тряска, лежа на боку, волны, круги, стоя на коленях, тряска грудью, выхлопы и волны животом лежа на спине (из положения, сидя на коленях), скрестный шаг и опускание на пол и работа руками в этом положении волны, круги, тряски, стоя на коленях, тряска грудью, тряска и волны животом лежа на спине (из положения, сидя на коленях). Шаги, повороты, вращения. Положения тела, рук, ног, техника исполнения. Возвратный шаг, поворот с восьмеркой, «египетский поворот», вращение с шагом, возвратный шаг с качанием бедра и тряской грудью по секторам. Приставной шаг, тройной шаг. Проходки: проходка с восьмерками назад, проходка с забросом бедра, проходка вперед со скрестным шагом, проходка с выстрелами бедер, проходка с волнами, проходка с оттяжкой бедра, «елочка» в сторону с объемными восьмерками назад, египетская проходка, проходка назад с подковками,

проходка со сбросом бедра назад-вперед, проходка в сторону с маятником снизу-вверх, проходка в сторону с восьмеркой вперед, проходка в сторону с оттяжкой бедра, проходки с ударами (все виды), проходка с качалкой бедра. Основные танцевально- постановочные движения и связки стиля Халиджи, Проходки Халиджи, работа волосами. Работа в партере в стиле Халиджи. Основные танцевально- постановочные движения и связки в стиле Хагала, Проходка в стиле хагала. Основные танцевально- постановочные движения и связки в стиле Феллахи. Проходка в стиле Феллахи. Сложные связки Ракс Шарки. Работа с атрибутами. Использование трости, платка.

Раздел 5. Постановочно-репетиционная работа

Практика Постановка и разучивание танцев разной степени сложности с атрибутами и без для группового исполнения. Индивидуальные и групповые постановки для участия в конкурсе. Постановка и разучивание танцев в разных фольклорных стилях, использование фольклора в постановках Ракс Шарки.

Раздел 6. Костюм для арабских танцев

Теория Концертный костюм: виды моделей, оформление, украшение. Макияж, прическа. Просмотр фотографий, портфолио других исполнителей. Подбор имиджа танцовщицы индивидуально.

Практика Подбор имиджа и макияжа танцовщицы индивидуально. Изготовление концертного костюма. Костюм для стиля феллахи. Костюм для стиля Халиджи, Костюм для стиля Хагала.

Раздел 7. Показательные выступления

Практика Участие в рейтинговых конкурсах и фестивалях по восточным танцам, в городских мероприятиях.

Учебно – тематический план

4 год обучения

№п\п	Название раздела, тем	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	1	2	3
2	Музыкальная грамота	2	10	12
3	Основные танцевальные элементы	3	20	23
4	Танцевально-постановочные движения	2	20	22
5	Постановочно - репетиционная работа	2	40	42
6	Костюм для арабских танцев	2	20	22

7	Показательные выступления	-	22	22
	Итого	12	134	144

Содержание программы

4 год обучения

Раздел 1. Введение

Теория Цели, задачи учебного года. Совершенствование приобретенных знаний, изучение новых направлений танца. Концертная деятельность. Режим работы и форма организации занятий.

Раздел 2. Музыкальная грамота

Теория Музыка, ритм стиля Нубия. Особенности стиля Нубия.. Характер, темп, разнообразие стилей и ритмов Саиди, Баледи, Халиджи, Хагалы, Феллахи. Танец с канделябром.

Практика Прослушивание музыки по изученным музыкально-стилевым фольклорным направлениям. Выполнение движений, характерных для данного направления. Определение и узнавание ритмов Халиджи, Хагалы, Феллахи, Нубии, саиди, Баледи на слух. Выполнение основных движений перечисленных стилей под музыку данных стилей и барабаны.

Раздел 3. Основные танцевальные элементы

Теория Основные танцевальные элементы стиля Нубия. Положения тела рук. Основные танцевальные элементы танца с канделябром. Положение тела, рук.

Практика Использование полученных теоретических знаний на практике. Совершенствование базовой техники.

Раздел 4. Танцевально-постановочные движения

Практика Основные танцевальные элементы стиля Нубия. Основные танцевальные движения с канделябром. Стиль Саиди, Баледи, Феллахи, Хагала, Халиджи. Основные танцевальные элементы стиля Халиджи. Сложные связки. Основные танцевальные движения в стиле Хагала. Сложные связки. Основные танцевальные движения в стиле Феллахи. Сложные связки. Основные танцевальные движения в стиле Баледи. Сложные связки. Основные танцевальные движения в стиле Нубия. Сложные связки. Основные танцевальные движения в танце с канделябром. Использование атрибутов в танце с «Крыльями», канделябром, «Бабочкой», платком, тростью. Ракс Шарки с атрибутами и без.

Раздел 5. Постановочно-репетиционная работа

Теория Просмотр видеоматериалов с концертных программ, чемпионатов по восточным танцам. Анализ и самооценка занятия.

Практика Постановка и разучивание танцев разной степени сложности с атрибутами и без, с использованием, стилей направлений для группового и сольного исполнения. Индивидуальные и групповые постановки для участия в конкурсе. Постановка и разучивание танцев в разных фольклорных стилях, использование фольклора в постановках Ракс Шарки.

Раздел 6. Костюм для арабских танцев

Практика Просмотр фото-, видеоматериала. Работа над имиджем в соответствии со стилевым танцевальным направлением. Костюм для стиля Нубия. Костюм для танца с канделябром. Костюм для Ракс Шарки.

Раздел 7. Показательные выступления

Практика Участие в рейтинговых конкурсах и фестивалях по восточным танцам, в городских мероприятиях.

Методическое обеспечение программы

Программой предусмотрены *следующие формы занятий*: учебное занятие, занятие-закрепление, занятие-импровизация, занятие – зачет, занятие – концерт.

Занятия первого года обучения направлены на освоение детьми основных элементов и позиций арабского танца. Обучающиеся практически осваивают техники выполнения проходов, знакомятся с разновидностями арабских танцев, таких как «Салам – алейкум», «Надежда». Выбор движений для постановки танцев осуществляется с учетом возрастных особенностей детей. Важным моментом в исполнении танца является костюм, подчеркивающий индивидуальность исполнителя. В разделе «Костюм для арабских танцев» обучающиеся знакомятся с разновидностью костюмов, основными составляющими элементами костюма.

Второй год обучения нацелен на усложнение основных элементов и позиций арабского танца, на совершенствование пластичных элементов, разновидностей ударов, трясок. Усложняется техника исполнения проходов. Обучающиеся учатся новым стилям танца, таким как «Восточный мотив», «Nouba», идет повторения стилей танца прошлого года. Обучающиеся знакомятся не только с видами моделей, оформления, украшения костюма, но и на практике учатся создавать свои костюмы и украшения.

Третий год обучения направлен на повышение уровня выступлений, выделения сольных партий танца. Используя основной рисунок танца, каждая обучающаяся составляет свой танец под наблюдением педагога. Особо уделяется внимание имиджу,

повышены требования к костюму, соответствию его стилю исполнения танца (особенно в групповом исполнении танца). Это является стимулом к формированию вкуса, стиля, имиджа обучающихся, манере поведения и общей культуре. Обучающиеся должны уметь самостоятельно провести разминку, разогреть группу, элемент занятия в младшей группе: объяснить движение, связку, разложить движения в рисунке танца.

В четвертом году обучения особое внимание уделяется имиджу исполнителя, повышены требования к костюму, соответствию его стилю танца. Применяются высокие требования к выступлениям коллектива, это является стимулом к формированию вкуса, стиля, имиджа обучающихся. Особое внимание уделяется манере поведения и общей культуре. Под контролем руководителя обучающиеся четвертого года обучения разрабатывают и ставят танцевальные номера.

Современные образовательные технологии

- *Здоровьесберегающие технологии.* Программа «Арабские танцы» по содержанию и направлению является здоровьесберегающей. Педагогом пропагандируется здоровый образ жизни. Большая работа проводится над развитием культуры тела, физическим развитием, общей культуры, формируется чувство вкуса, стиля, манеры поведения, понятие имидж.
- *Информационные технологии.* Используются в образовательном процессе при объяснении, демонстрации, рассказе, беседе по темам программы, а также для создания информационного стенда, информационного каталога, портфолио достижений обучающихся, разработки текстового материала сценариев, алгоритма танцевальных номеров, элементов (раздаточный материал).
- *Компетентностно-ориентированные технологии:*
 - обучение в сотрудничестве;
 - дифференцированный подход к обучению: используется в течение всего образовательного процесса. Каждый обучающийся следует по индивидуальному творческому маршруту, принимает участие в работе основного состава в концертных выступлениях (решает по какой программе ему развиваться);
 - технология коллективной творческой деятельности;
 - игровые технологии.

Для достижения поставленной в данной программе цели и получения ожидаемого результата на занятиях по программе «Арабские танцы» используется **комплекс разнообразных педагогических методов**, в частности по классификации Ю.К. Бабанского:

1. Методы стимулирования и мотивации учения:

- методы формирования интереса к учению,
- методы формирования долга и ответственности в учении.

2. Методы организации и осуществления учебных действий и операций

- *словесный метод* - играет важную роль в развитии умственной деятельности обучающихся;
- *метод иллюстративной наглядности* - не должно быть пассивное созерцание обучающимся предложенного для освоения материала, педагогу необходимо выяснить, понятно ли обучающимся увиденное, понравилось или нет и почему, либо разобраться в увиденном;
- *концентрический метод* - педагог, по мере усвоения определенных движений, танцевальных композиций, вновь возвращается к ним, но уже используя все более сложные упражнения и задания.
- *метод показа* - предполагает, что прежде, чем приступить к разучиванию нового, движения, позы, педагог предваряет его своим точным показом. В показе педагога движение выглядит в законченном виде, и обучающиеся сразу видят конкретное воплощение образа, что будит воображение;
- *музыкальное сопровождение, как методический прием* - умелый подход к правильному подбору музыкального материала для постановок и композиций, с первых занятий исключает формальный подход обучающихся к музыке лишь только как к оформлению занятия (правильно выбранная музыка несет в себе все те эмоции, которые затем обучающиеся проявляют в конкретной постановке, композиции);
- *импровизационный метод* - импровизируя, обучающиеся двигаются свободнее, непринужденнее, так, как им подсказывает музыка. Данный метод помогает юному обучающемуся постепенно раскрепоститься, обрести внутреннюю и внешнюю свободу и уверенность;
- *игровой метод* - в процессе игровых действий у обучающихся формируются волевые качества, приобретается опыт поведения и ориентировки, вырабатывается характер и еще, что не менее важно, - совершенствуются разнообразные двигательные умения и навыки;

3. Методы контроля и самоконтроля

Работа с родителями

Формы работы с родителями:

- профессиональная помощь родителям, сотрудничество педагога и родителей в воспитании обучающихся;
- родительское собрание - два раза в год проводятся встречи с родителями в форме отчетных концертных программ с участием обучающихся;

- открытые занятия;
- индивидуальные беседы с родителями.

Регулярно проводятся индивидуальные беседы и встречи с родителями обучающихся.

Работа с одаренными обучающимися

С каждым одаренным обучающимся ведется индивидуальная работа - постановка танцев для конкурсов, работа над ошибками, съемка видеоклипа для каждого обучающегося. В зависимости от психолого-педагогических и возрастных особенностей педагог имеет право менять танцевальные номера на более сложные для каждого года обучения.

Взаимодействие дополнительной образовательной программы «Арабские танцы» с другими программами

Программа «Арабские танцы» взаимодействует с программами творческих объединений художественно-эстетической направленности в форме совместных концертных программ, праздников, фестивалей, что является неотъемлемой частью воспитательного пространства учреждения. В целях развития творческих способностей и результативной деятельности реализуемой программы «Арабские танцы» обучающиеся первого и второго годов включены в совместные мероприятия с другими объединениями. Разработаны и применяются совместные концертные программы «Легенда востока» (совместно с «Арт-студией «Росток», педагог Бойко Г.Е.), концертные программы для начинающих (совместно с объединением эстрадно-спортивные миниатюры «Грации», педагог Сажнева О.Н.). Обучающиеся третьего, четвертого годов обучения, а также одаренные обучающиеся принимают участие в рейтинговых мероприятиях: «Марафон детского творчества «Первые шаги» совместно с другими танцевальными объединениями городского округа Тольятти, в конкурсах и фестивалях.

Практический выход реализации программы осуществляется посредством выступлений на мероприятиях различного уровня (внутри учреждения, на школьных и городских площадках, и т.д.).

Методы обучения

Теоретические методы обучения нацелены на создание условий для развития способностей, слушать и слышать, видеть и замечать, концентрировать свое внимание, наблюдать и воспринимать. Это различные беседы, рассказы, объяснения с показом. Занятия проводятся в кабинете, в виде бесед, с использованием наглядного материала и технической аппаратуры.

Практические методы обучения способствуют формированию умений и навыков (владения арабским танцем). Занятия проводятся в кабинете, на сцене, в виде репетиционных занятий. Они включают различные формы учебной деятельности: речевые, показ в сочетании с рассказами педагога, беседа.

Занятия по программе являются практико-ориентированным, направленными на эстетическое развитие воспитанниц, приобщения их к искусству, творческой деятельности с использованием разнообразных методических форм. Занятия проводятся в виде коллективного разучивания танцевальных элементов и отработки танцевально-постановочных движений коллективно и самостоятельно.

Дифференцированный подход в обучении используется в течение всего образовательного процесса. Каждый обучающийся следует по индивидуальному творческому маршруту. Каждый обучающийся способен и может принимать участие в работе основного состава (решает по, какой программе ему развиваться) при наличии желания работать.

Для достижения поставленной в программе цели и получения ожидаемого результата используется комплекс разнообразных методов:

Занятия проводятся в форме бесед, разъяснений, показа, выступлений, прослушивания аудиокассет с танцевальной музыкой. Для достижения большей эффективности в работе на занятиях используются игровые моменты, способствующие осваивать новые знания и навыки в более легкой и доступной форме. При проведении занятий важно создавать особую доброжелательную психологическую атмосферу, заботясь о создании для обучающихся ситуации успеха.

Изучение любого из разделов начинается с несложных движений и заданий на первом году обучения, затем расширяется, совершенствуется и обогащается в последующий год.

Для лучшего усвоения обучающимися данной программы, необходимо соблюдение следующих принципов:

- принцип доступности и индивидуализации (принцип предусматривает учет возрастных особенностей и возможностей обучающегося, и в связи с этим – определение посильных для него заданий);
- принцип постепенного повышения требований (обязательным условием являются последовательность, регулярность, чередование нагрузок с отдыхом; переход к новым, более сложным упражнениям, должен происходить постепенно, по мере закрепления формирующихся навыков и адаптации организма к нагрузкам);

- принцип систематичности (принцип – один из ведущих; систематичность заключается в непрерывности и регулярности; при прекращении систематических занятий, их перерыве, наблюдается снижение уже достигнутого уровня возможностей);
- принцип сознательности и активности (в процессе обучения чрезвычайно важно опираться на сознательное и активное отношение обучающегося к своей деятельности, для успешного достижения цели, обучающемуся необходимо ясно представлять, что и как нужно выполнять, и почему именно так, а не иначе);
- принцип повторности материала (занятия требуют повторения вырабатываемых двигательных навыков, только при многократных повторениях образуется двигательный стереотип; для эффективности повторения необходима такая система, при которой изученный ранее материал, сочетается с новым, то есть когда процесс повторения имеет характер вариативности);
- принцип наглядности (использование этого принципа в обучении понимается как широкое взаимодействие всех внешних и внутренних анализаторов, непосредственно связывающих обучающегося с окружающей действительностью).

Средства обучения также разнообразны в зависимости от цели: средства наглядности, задания, упражнения, технические средства обучения, дидактические материалы, методические разработки, рекомендации и др.

Дидактическое обеспечение: наглядные пособия (схемы, плакаты, таблицы, фотоматериалы, видеоматериалы), медиапособия (видеофильм, аудио кассеты, CD-RW диски), индивидуальные комплекты дидактического материала для каждого обучающегося (раздаточные карточки с индивидуальными заданиями, алгоритмом действий, таблицы-памятки), авторские и типовые наглядные пособия, методические разработки, памятки, и др.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования данной направленности.

Материально - техническое обеспечение

Кабинет (зал) с ровным полом в соответствии с нормами СанПиН, зеркала, закрепленные на стенах, форма для занятий (рабочий костюм для занятий); концертный костюм для выступлений; аудио-, видеоаппаратура.

Список используемой литературы, используемой при составлении программы

Нормативно-правовая литература

1. Концепция развития дополнительного образования детей в Самарской области до 2015 года
2. Письмо Министерства образования и науки России от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»

Нормативно-управленческая (программно-методическая) литература

1. Ермолаева Т. И. Дополнительная образовательная программа в системе дополнительного образования детей, - Самара, 2004

Литература по предмету и методологическая литература

1. Shira, Belly Dance Terms. A Glossary
2. Ари Суфит (И.Б. Черникина), Ар Сантем «Духовное развитие женщины через танец», 2001
3. Бах Р. «Единственная»
4. Боголюбская М.С. «Хореографический кружок», 1981
5. Борышникова Т. «Азбука хореографии», С.-Петербург, 1996
6. Гуру Ар Сантем «Йога – способ жизни на земле», М., 1995
7. Ефремов И. «Таис Афинская»
8. Журнал «Филдви» 4+2001
9. Педагогика. Учебное пособие для студентов педагогических вузов и педагогических колледжей. Второе издание. Под редакцией П.И. Пидкасистого.
10. Понамарева Н. «Танец античных красавец», «Здоровье» №12, 1996
11. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Москва «Просвещение», 1981
12. Эндрюс Тэд «Магия танца», 1996

Список используемой литературы для педагогов

1. Ари Суфит «О танце, о женщине, о душе», 2003
2. Алексеева Л.Н. Танцы для детей. - М.: Советская Россия, 1979
3. Базарова М.П. Азбука классического танца. – М.: Искусство, 1980
4. Бахто С.Е., Сердюков В.П. Ритмика и танец. - М., 1984
5. Гуру Ар Сантем «Йога – способ жизни на земле», М., 1995
6. Журнал «Филдви» 4+2001
7. Ефремов И. «Таис Афинская»
8. Косяченко Г., Черникова Н., Хореографическая школа в системе дополнительного образования детей. - М., 2002

9. Липченко В.Я., Самусев Р.П. Атлас анатомии человека. - М., Медицина, 1983
10. Понамарева Н. «Танец античных красавец», «Здоровье» №12,1996
11. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Москва «Просвещение», 1981
12. Педагогика. Учебное пособие для студентов педагогических вузов и педагогических колледжей. Второе издание. Под редакцией П.И. Пидкасистого
13. Полятков С.С. Основы современного танца. - М.: Феникс, 2005
14. Поль С. Брэгг. Позвоночник ключ к здоровью. - М.: Диамант, Золотой век, Лейла, 2000
15. Черникина И.Б. О создании собственного танца, www.sufitdance.ru
16. Эндрюс Тэд «Магия танца», 1996
1. Ари Суфит (И.Б. Черникина), Ар Сантем «Духовное развитие женщины через танец», 2001

Рекомендуемая литература для обучающихся и родителей

1. Алексеева Л.Н. Танцы для детей. - М.: Советская Россия, 1979
2. Базарова М.П. Азбука классического танца. – М.: Искусство, 1980
3. Барышникова Т. Азбука хореографии. – М.: Рольф, 1999
4. Ваганова А.Я. Основы классического танца. – М.: Искусство, 1984
5. Котельникова Е.Г. Биомеханика хореографических упражнений. – Минск: «Народная асвета», 1980
6. Уральская В.О. Природа танца. – М.: Просвещение, 1981
7. Костровицкая В. Сто уроков классического танца. - Л., Искусство, 1981
8. Костровицкая В., Писарев А. Школа классического танца. - Л., Искусство, 1976
9. Лопухов Ф.В. Хореографические откровения. – М.: Просвещение, 1981
10. Полятков С.С. Основы современного танца. - М.: Феникс, 2005
11. Поль С. Брэгг. Позвоночник ключ к здоровью. - М.: Диамант, Золотой век, Лейла, 2000
11. Липченко В.Я., Самусев Р.П. Атлас анатомии человека. - М., Медицина 1983
12. Руднева С., Фриш Э. Музыкальное движение. - М.: Просвещение, 1972

Интернет-сайты

1. Desert Moon Dance Academy, Происхождение танца живота, www.bellydance.ru
2. Shira, Краткое введение в средневосточную музыку, www.bellydance.ru
3. Арии Суфит, Арабские танцы (Историческая справка), www.Arisufit.narod.ru
4. Базовые ритмы в арабской музыке, www.bellydance.ru
5. Крижановская М., Танец с саблями, шарфами, канделябрами, свечами. www.bellydance.ru
6. Литвинова Т.Ю. Занятия танцами и здоровье, 2002 г., www.sufitdance.ru

Календарно- тематический план

Название образовательной программы – «Арабские танцы»

Вид программы- авторская

Срок реализации- 4 года

Количество часов по годам обучения: первый год обучения - 72 часа, второй год обучения – 108 часов, третий год - 144 часа, четвертый год - 144 часа

1 год обучения(72 часа)

№ п/п	Месяц	Наименование раздела, темы	№ занятия по теме	Количество часов
1	Сентябрь	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1
		Диагностика.	2	1
		Музыкальная грамота	3	1
		Музыкальная грамота	4	1
		Музыкальная грамота	5	1
		Основные направления в арабской музыке	6	1
		Основные направления в арабской музыке	7	1
		Основные направления в арабской музыке	8	1
2	Октябрь	Основные танцевальные элементы	9	1
		Основные танцевальные элементы	10	1
		Основные танцевальные элементы	11	1
		Основные танцевальные элементы	12	1
		Постановка и разучивание танца с платком	13	1
		Постановка и разучивание танца с платком	14	1
		Постановка и разучивание танца с платком	15	1
		Постановка и разучивание танца с платком	16	1
		Постановка и разучивание танца с платком	17	1
3	Ноябрь	Постановка и разучивание танца с платком.	11	1
		Постановка и разучивание танца с платком.	12	1
		Постановка и разучивание танца с платком.	13	1
		Костюм для выступлений	14	1
		Выступления на учрежденческом уровне	15	1
		Основные танцевальные элементы	16	1
		Основные танцевальные элементы	17	1
		Основные танцевальные элементы	18	1
		Основные танцевальные элементы	19	1
4	Декабрь	Постановка и разучивание танца с платком.	20	1
		Постановка и разучивание танца с платком.	21	1
		Постановка и разучивание танца с платком.	22	1
		Костюм для выступлений	23	1
		Выступления на учрежденческом уровне	24	1
		Основные танцевальные постановочные движения (Саиди)	25	1
		Основные танцевальные элементы	26	1
		Основные танцевальные элементы	27	1
5	Январь	Постановка и разучивание танца с тростью.	28	1
		Постановка и разучивание танца с тростью.	29	1
		Постановка и разучивание танца с тростью.	30	1
		Постановка и разучивание танца с платком	31	1
		Постановка и разучивание танца с платком	32	1
		Постановка и разучивание танца с платком	33	1
		Основные танцевальные постановочные движения (Саиди)	34	1
6	Февраль	Основные танцевальные элементы	35	1
		Основные танцевальные элементы	36	1
		Основные танцевальные элементы	37	1
		Постановка и разучивание танца с тростью.	38	1
		Постановка и разучивание танца с тростью.	39	1
		Постановка и разучивание танца с тростью.	40	1
		Постановка и разучивание танца с платком	41	1
		Постановка и разучивание танца с платком	42	1

7	Март	Основные танцевальные элементы	43	1
		Основные танцевальные элементы	44	1
		Постановка и разучивание танца с платком.	45	1
		Постановка и разучивание танца с тростью.	46	1
		Постановка и разучивание танца с платком.	47	1
		Постановка и разучивание танца с тростью.	48	1
		Костюм для выступлений	49	1
		Выступления на учрежденческом уровне	50	1
8	Апрель	Основные танцевальные постановочные движения (Саиди)	51	1
		Основные танцевальные элементы	52	1
		Основные танцевальные постановочные движения (Саиди)	53	1
		Основные танцевальные элементы	54	1
		Постановка и разучивание танца с тростью	55	1
		Постановка и разучивание танца с платком	56	1
		Постановка и разучивание танца с платком.	57	1
		Постановка и разучивание танца с тростью	58	1
9	Май	Основные танцевальные элементы	59	1
		Основные танцевальные элементы	60	1
		Постановка и разучивание танца с платком.	61	1
		Постановка и разучивание танца с тростью.	62	1
		Костюм для выступлений	63	1
		Выступления на учрежденческом уровне	64	1
10		Итого	72	72

2 год обучения (108 часов)

№ п/п	Месяц	Наименование раздела, темы	№ занятия по теме	Количество часов
1	Сентябрь	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1
		Диагностика.	2	2
		Музыкальная грамота.	3	1
		Музыкальная грамота.	4	2
		Основные направления в арабской музыке	5	1
		Музыкальная грамота.	6	2
		Основные направления в арабской музыке	7	1
		Основные танцевальные элементы	8	2
		Танцевально-постановочные движения Саиди		
2	Октябрь	Стиль саиди, ритм саиди, песня саиди	9	1
		Основные танцевальные элементы	10	2
		Танцевально-постановочные движения Саиди	11	1
		Постановочно- репетиционная работа	12	2
		Танцевально-постановочные движения Саиди	13	1
		Постановочно- репетиционная работа	14	2
		Костюм для выступлений	15	1
		Выступления на учрежденческом уровне	16	2
		Стиль саиди, ритм саиди, песня саиди	17	1
3	Ноябрь	Стиль саиди, ритм саиди, песня саиди	18	2
		Основные танцевальные элементы	19	1
		Танцевально-постановочные движения Саиди	20	2
		Постановочно- репетиционная работа	21	1
		Костюм для выступлений	22	2
		Выступления на учрежденческом уровне	23	1
		Стиль саиди, ритм саиди, песня саиди	24	2
		Основные танцевальные элементы	25	1
		Постановочно- репетиционная работа	26	2
4	Декабрь	Стиль баледи, ритм баледи, песня баледи	27	1
		Основные танцевальные элементы Баледи	28	2
		Основные танцевальные элементы	29	1
		Постановочно- репетиционная работа	30	2
		Костюм для выступлений	31	1

		Выступления на учрежденческом уровне	32	2
		Стиль баледи, ритм баледи, песня баледи	33	1
		Основные танцевальные элементы Баледи	34	2
5	Январь	Межансе, структура, части	35	1
		Основные танцевальные элементы	36	2
		Постановка и разучивание танца с тростью.	37	1
		Постановка и разучивание танца с платком	38	2
		Постановочно- репетиционная работа	39	1
		Межансе ,структура, части	40	2
		Основные танцевальные элементы	41	1
6	Февраль	Ракс шарки. Фольклорные наполнения.	42	2
		Основные танцевальные элементы	43	1
		Постановка и разучивание танца с тростью.	44	2
		Постановка и разучивание танца с платком	45	1
		Постановочно- репетиционная работа	46	2
		Ракс шарки. Фольклорные наполнения.	47	1
		Основные танцевальные элементы Ракс шарки. Фольклорные наполнения	48	2
			49	1
6	Март	Основные танцевальные элементы Ракс Шарки	50	2
		Постановка и разучивание танца с платком.	51	1
		Постановка и разучивание танца с тростью.	52	2
		Костюм для выступлений	53	1
		Постановочно- репетиционная работа	54	2
		Выступления на учрежденческом уровне	55	1
		Основные танцевальные элементы Ракс Шарки	56	2
		Постановка и разучивание танца с платком.	57	1
8	Апрель	Основные танцевальные элементы Ракс Шарки	58	2
		Основные танцевальные элементы	59	1
		Постановка и разучивание танца с тростью.	60	2
		Постановка и разучивание танца с платком	61	1
		Основные танцевальные элементы Ракс Шарки	62	2
		Основные танцевальные элементы	63	1
		Постановка и разучивание танца с тростью.	64	2
		Постановка и разучивание танца с платком	65	1
9	Май	Основные танцевальные элементы	66	2
		Постановка и разучивание танца с платком.	67	1
		Постановка и разучивание танца с тростью.	68	2
		Постановочно- репетиционная работа	69	1
		Основные танцевальные элементы Ракс Шарки	70	2
		Костюм для выступлений	71	1
		Выступления на учрежденческом уровне	72	2
11		Итого	72	108

3 год обучения (144 часа)

№ п/п	Месяц	Наименование раздела, темы	№ занятия по теме	Количество часов
1	Сентябрь	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Диагностика.	1	2
		Музыкальная грамота	2	2
		Основные ритмы в арабской музыке.	3	2
		Музыкальная грамота	4	2
		Основные ритмы в арабской музыке	5	2
		Основные танцевальные элементы	6	2
		Танцевально-постановочные движения	7	2
		Основные танцевальные элементы	8	2
		Танцевально-постановочные движения	9	2
2	Октябрь	Основные танцевальные элементы	10	2
		Танцевально-постановочные движения	11	2
		Основные танцевальные элементы	12	2
		Танцевально-постановочные движения	13	2

		Основные танцевальные элементы	14	2
		Танцевально-постановочные движения	15	2
		Костюм для выступления	16	2
		Показательные выступления	17	2
3	Ноябрь	Ритм и музыка стиля Хагала	18	2
		Основные танцевальные элементы	19	2
		Танцевально-постановочные движения Хагала	20	2
		Постановочно- репетиционная работа	21	2
		Костюм для выступлений	22	2
		Показательные выступления	23	2
		Танцевально-постановочные движения Хагала	24	2
		Постановочно- репетиционная работа	25	2
4	Декабрь	Ритм и музыка стиля Феллахи	26	2
		Основные танцевальные элементы Феллахи	27	2
		Основные танцевальные элементы	28	2
		Постановочно- репетиционная работа	29	2
		Ритм и музыка стиля Феллахи	30	2
		Основные танцевальные элементы Феллахи	31	2
		Основные танцевальные элементы	32	2
		Постановочно- репетиционная работа	33	2
5	Январь	Костюм для выступлений	34	2
		Показательные выступления	35	2
		Основные танцевальные элементы Халиджи	36	2
		Основные танцевальные элементы	37	2
		Постановочно- репетиционная работа	38	2
		Основные танцевальные элементы Халиджи	39	2
		Основные танцевальные элементы	40	2
6	Февраль	Постановочно- репетиционная работа	41	2
		Постановочно- репетиционная работа	42	2
		Постановочно- репетиционная работа	43	2
		Постановочно- репетиционная работа	44	2
		Показательные выступления	45	2
		Постановочно- репетиционная работа	46	2
		Постановочно- репетиционная работа	47	2
		Постановочно- репетиционная работа	48	2
7	Март	Основные танцевальные элементы	49	2
		Танцевально-постановочные движения	50	2
		Костюм для выступлений	50	2
		Постановочно- репетиционная работа	51	2
		Постановочно- репетиционная работа	52	2
		Показательные выступления	53	2
		Постановочно- репетиционная работа	54	2
		Постановочно- репетиционная работа	55	2
		Постановочно- репетиционная работа	56	2
8	Апрель	Основные танцевальные элементы	57	2
		Танцевально-постановочные движения	58	2
		Костюм для выступлений	59	2
		Постановочно- репетиционная работа	60	2
		Постановочно- репетиционная работа	61	2
		Постановочно- репетиционная работ	62	2
		Постановочно- репетиционная работа	63	2
		Постановочно- репетиционная работа	64	2
9	Май	Основные танцевальные элементы	65	2
		Танцевальные элементы классического беллиданса при использовании ритмов саиди, максум, баледи	66	2
		использовании ритмов саиди, максум, баледи	67	2
		Постановочно- репетиционная работа	68	2
		Постановочно- репетиционная работа	69	2
		Костюм для выступлений	70	2
		Показательные выступления	71	2
10		Итого	72	144

4 год обучения (144 часа)

№ п/п	Месяц	Наименование раздела, темы	№ занятия по теме	Количество часов
1	Сентябрь	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Диагностика.	1	2
		Музыкальная грамота	2	2
		Основные ритмы в арабской музыке.	3	2
		Музыкальная грамота	4	2
		Основные ритмы в арабской музыке	5	2
		Основные танцевальные элементы	6	2
		Танцевально-постановочные движения	7	2
		Основные танцевальные элементы	8	2
		Танцевально-постановочные движения	9	2
2	Октябрь	Ритм и музыка стиля Саиди	10	2
		Основные танцевальные элементы	11	2
		Танцевально-постановочные движения Саиди	12	2
		Постановочно- репетиционная работа	13	2
		Костюм для выступлений	14	2
		Показательные выступления	15	2
		Танцевально-постановочные движения Саиди	16	2
		Постановочно- репетиционная работа	17	2
3	Ноябрь	Ритм и музыка стиля Саиди	18	2
		Основные танцевальные элементы	19	2
		Танцевально-постановочные движения Саиди	20	2
		Постановочно- репетиционная работа	21	2
		Танцевально-постановочные движения Саиди	22	2
		Постановочно- репетиционная работа	23	2
		Костюм для выступлений	24	2
		Показательные выступления	25	2
4	Декабрь	Ритм и музыка стиля Баледи	26	2
		Основные танцевальные элементы Баледи	27	2
		Основные танцевальные элементы	28	2
		Постановочно- репетиционная работа	29	2
		Костюм для выступлений	30	2
		Основные танцевальные элементы Баледи	31	2
		Основные танцевальные элементы	32	2
		Показательные выступления	33	2
5	Январь	Ритм и музыка стиля Баледи	34	2
		Основные танцевальные элементы Баледи	35	2
		Основные танцевальные элементы	36	2
		Постановочно- репетиционная работа	37	2
		Костюм для выступлений	38	2
		Основные танцевальные элементы Баледи	39	2
		Показательные выступления	40	2
6	Февраль	Ритм и музыка стиля Нубии	41	2
		Основные танцевальные элементы Нубии	42	2
		Основные танцевальные элементы	43	2
		Постановочно- репетиционная работа	44	2
		Основные танцевальные элементы	45	2
		Постановочно- репетиционная работа	46	2
		Постановочно- репетиционная работа	47	2
		Показательные выступления	48	2
7	Март	Основные танцевальные элементы Хагалы	49	2
		Танцевально-постановочные движения Хагалы	50	2
		Основные танцевальные элементы Хагалы	50	2
		Танцевально-постановочные движения Хагалы	51	2
		Костюм для выступлений	52	2
		Постановочно- репетиционная работа	53	2
		Постановочно- репетиционная работа	54	2
		Постановочно- репетиционная работа	55	2
Постановочно- репетиционная работа	56	2		

8	Апрель	Основные танцевальные элементы Феллахи	57	2
		Танцевально-постановочные движения Феллахи	58	2
		Основные танцевальные элементы Феллахи	59	2
		Танцевально-постановочные движения Феллахи	60	2
		Костюм для выступлений	61	2
		Постановочно- репетиционная работа	62	2
		Постановочно- репетиционная работа	63	2
		Показательные выступления	64	2
9	Май	Основные танцевальные элементы	65	2
		Танцевальные элементы классического баллиданса при использовании ритмов саиди, максум, баледи	66	2
		Постановочно- репетиционная работа	67	2
		Постановочно- репетиционная работа	68	2
		Постановочно- репетиционная работа	69	2
		Костюм для выступлений	70	2
		Показательные выступления	71	2
10		Итого	72	144