



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ г. НОВОСИБИРСКА
«ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА им. В.ДУБИНИНА»

Принята на заседании
педагогического совета
от «23» августа 2017 г.
Протокол № 1



Утверждаю
Директор
Л.В. Третьякова
01 сентября 2017 г.

ТАНЕЦ И ЗДОРОВЬЕ

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ФИТНЕС-СТУДИИ «ЛЕЙЛА»

/ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ/

Возраст обучающихся: 10-17 лет
Срок обучения: 3 года
Реализуется в учреждении с 2006 г.

Коган Маргарита Владимировна
педагог дополнительного образования
первой квалификационной категории

НОВОСИБИРСК 2017

СОДЕРЖАНИЕ	
Раздел I. «Комплекс основных характеристик программы»	3
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
Реализуемые ключевые идеи	4
Основные формы занятий	4
Структура занятий восточными танцами	5
Прогнозируемые результаты	5
Цель и задачи	5
Содержание программы	6
ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ	6
Задачи и прогнозируемые результаты	6
Учебно-тематический план	6
Краткое содержание учебных тем	7
ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ	10
Задачи и прогнозируемые результаты	10
Учебно-тематический план	10
Краткое содержание учебных тем	11
ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ	13
Задачи и прогнозируемые результаты	13
Учебно-тематический план	13
Краткое содержание учебных тем	13
Работа с солистами	14
Раздел II. «Комплекс организационно-педагогических условий»	15
Материально-техническое оснащение и оборудование	16
Методическое обеспечение:	16
Условия организации педагогического процесса фитнес студии «Лейла»	16
Оценка результатов освоения программы:	16
Список литературы, информационных источников использованной для написания программы.	16
ПРИЛОЖЕНИЕ 1	18

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик программы»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В разные периоды исторического развития спорт и физическая культура оставались неизменной и неотъемлемой частью человеческого сообщества. С античных времен и по сегодняшний день физические упражнения служат средством достижения внутренней гармонии и внешней красоты человека. В настоящее время одним из самых популярных видов физической активности является фитнес. Слово «фитнес» происходит от английского прилагательного “fit” — “находящийся в хорошей форме, здоровый”. Действительно, основа основ в фитнесе — это здоровье. Безусловно, под фитнесом мы понимаем, прежде всего, один из самых популярных видов физической активности. Секрет популярности занятий фитнесом кроется именно в том, что целью всех фитнес-программ является не достижение высоких спортивных результатов, а стремление помочь людям вести здоровый образ жизни. Все фитнес-программы строятся на основе принципа безопасности и максимальной пользы для Вашего здоровья. Фитнес синтезировал в себе многолетний опыт ведущих специалистов самых разных областей, всех тех, кто призван заботиться о человеческом здоровье и хорошем самочувствии.

Но помимо популяризации здорового образа жизни фитнес формирует и определенные эстетические концепты. Своеобразие фитнеса определяется органичным соединением спорта и искусства: красивые движения, музыка, игра, творчество — все это превращает занятия в искрометный праздник, зажигательное заразительное действо.

Восточный танец – она из древнейших в мире форм упражнений. Изначально созданные женщинами и для женщины, правила упражнений и танца в течение тысячелетий постепенно превратились в целую систему движений, которые укрепляют женское тело изнутри. С точки зрения тренировочного эффекта, замечательно то, что элементы восточного танца заставляют работать не только большие группы мышц скелетной мускулатуры, но и мелкие мышцы, как правило, мало задействованные при работе на тренажерах или в классических аэробных занятиях. Поэтому сегодня восточный танец – одна из популярнейших форм фитнеса, доступная и детям, и взрослым.

Belly dance – западное название для разных видов танцев среднего Востока, построенных на изолированных движениях бедер. Название произошло от арабского слова *Beledi*, что означает «Родина» или «Родной город». История танца живота насчитывает более 4 тысяч лет. Согласно легенде, этот красивый танец родился случайно. Пчела, привлеченная ароматом тела молодой танцовщицы, залетела ей под одежду. Испуганная девушка, не прерывая своего выступления стала усиленно вращать бедрами и быстро трясти животом и плечами, чтобы прогнать пчелу. Грация и эмоциональность её движений привели зрителей в восторг. Так и появился древнейший танец на земле – танец живота.

С древних веков и до наших времен старшие женщины обучали девочек языку танца, и это было равнозначно владению своим телом и духом. Под аккомпанемент прекрасной мелодии девочка училась красиво двигаться, управлять каждым своим жестом, взглядом и настроением.

Этот танец одновременно расслабляет и придает силы, дарит не только эстетическое наслаждение, но и здоровье, продлевает молодость. Своеобразие восточного танца – в его пластичности. Ученики достигают гибкости, совершенствуют природную пластику и приучают организм к физическим нагрузкам. Однако достоинства восточного танца заключается в том, что нагрузка не является чрезмерной, так как этот танец органичен. Детям, которым сложно придерживаться программы аэробных упражнений, ритмической гимнастики или бега по состоянию здоровья, занятия восточными танцами становится идеальной формой фитнеса. Укрепляются мышцы спины и поясницы. Это

происходит за счет того, что в движениях танца участвуют все отделы позвоночника. Ученики могут добиться значительного улучшения осанки, избавиться от сутулости. Правильное выполнение движений растягивает спину, снимает напряжение. Движения танца обеспечивают активное насыщение крови кислородом, приобретает глубокое и легкое дыхание. Ученики овладевают методами дыхательной гимнастики. Умение контролировать вдох и выдох, управлять своим дыханием – неотъемлемая часть искусства восточного танца.

Эффект тряски – элемент, представляющий собой уникальный массаж внутренних органов живота. Танец живота снимает умственное напряжение и расслабляет тело. Одни участки тела расслабляются, другие – напрягаются, под погружение в гипнотизирующую восточную музыку это приносит пользу как телу, так и разуму.

Сегодня существует множество фитнес-клубов и студий, где обучают искусству *Belly dance*. Однако подобных детских коллективов не так много. Педагогам приходится адаптировать взрослые программы с учетом возрастных психологических и физических возможностей. **Новизна** программы заключается именно в творческом освоении опыта работы со взрослыми и синтез с адекватными педагогическими принципами для старшего школьного возраста. **Актуальность** данной образовательной программы, безусловно, заключается в том, что уже с детства необходимо формировать навыки здорового образа жизни, приучать девочек следить за своим здоровьем, за красотой духа и тела. В данной программе сделан акцент не на технические составляющие танца, а на здоровьесберегающие компетенции, и в этом ее отличие от подобных программ для взрослых.

Обучение детей восточным танцам организовано в форме студии. В переводе с латинского «студия» – усердно работаю, изучаю. Смысл слова студия закрепляет за ним понятие процесса самостоятельной деятельности, учения, самостоятельности и др. Это означает, что объединение детей, называемое студией, организует свою работу и отношение между участниками на признание ценностей индивидуального творчества, уникальности личности, незаменимости её другими, право на свободное самоопределение каждого. Именно такая организационная форма позволяет реализовывать ключевые педагогические идеи в полном объеме.

В студии восточного танца важен общепедагогический принцип последовательности и доступности обучения. Реализуя этот принцип, обучение детей начинается с простейших шагов и движений под музыку. Потом следуют простые ритмические упражнения и маленькие связки, развивающие музыкальный слух и чувство ритма.

Реализуемые ключевые идеи

- Гуманистическая и реалистическая направленность обучения: подготовка детей к творческому самосохранению в реалиях современной жизни;
- Валеологическая направленность обучения, соединенная с духовно-творческой устремленностью.
- Ориентация на общечеловеческие стандарты культуры и проявления индивидуальности.
- Социально-психологическая направленность обучения: создание гармоничного функционирующего, сплоченного коллектива единомышленников – детей и их родителей.

Основные формы занятий

- Групповой музыкально-двигательный тренинг.
- Индивидуальные занятия.
- Постановка танцевальных композиций.
- Информационно-познавательная деятельность: беседа, просмотр видео, подготовка информационных выступлений об истории, традициях, костюмах.

- Выполнение творческих заданий по постановке танца на новую мелодию, манипуляция с предметами.
- Участие в концертных программах и танцевальных конкурсах.

Структура занятий восточными танцами

1. Разминка под музыкальную диско-фонограмму на все основные группы мышц: 15 минут. Разминка состоит из плавных движений: поднятие рук, перекатов плечами, круговых движений, базовых шагов.
2. Повторение базовых элементов, знакомство с терминологией: 30 минут. Основные базовые элементы включают в себя: движение бедрами: волна, восьмерка, скручивание (в разных плоскостях); движение грудной клеткой: волна, круги, восьмерки, дуги, скрутки; удары, сбросы, тряски.
3. Разучивание новых элементов, знакомство с терминологией: 30 минут.
4. Связывание элементов в едином танце. Разучивание танца: 30 минут.
5. Заключительная часть занятий - это упражнения на улучшение осанки, красивых позиций рук, упражнения на растяжку и последующее расслабление: 15 минут.

Прогнозируемые результаты

- Сформированное умение сделать выбор в пользу здорового образа жизни и творческого самоопределения.
- Укрепление здоровья, формирование хорошей осанки, пластики, развитие воображения и музыкальности.
- Владение тренировочным процессом, знание и владение техникой восточного танца.
- Владение способами адекватного взаимодействия со своими сверстниками и взрослыми.
- Приобретение опыта концертной деятельности.

Диагностика результатов образовательной программы проходит на итоговых занятиях в конце каждого учебного полугодия. В рамках беседы девочки показывают свои знания по истории и развитию танцевальной культуры. Основной формой отслеживания практических навыков и реализации развивающих и воспитательных задач являются итоговые концерты внутри коллектива и концертные выступления в программах Дома творчества. Критерии отслеживания результатов выполнения образовательной программы приводятся в приложении.

Цели и задачи программы

Цель – привитие вкуса к здоровому полноценному образу жизни, совершенствование личности через ощущение физической и натуральной гармонии с миром, развитие самооценки личности.

Задачи:

Образовательные – изучение истории и техники восточного танца, основ актерского мастерства, освоение разных видов фитнес-тренинга.

Развивающие – развитие чувства ритма и музыкальности детей, улучшение моторико-двигательной и логической памяти, формирование пространственного воображения, выработка хорошей осанки, подтянутости, формирование художественного вкуса и эстетики в выборе своего имиджа, развитие творческих способностей.

Воспитательные – формирование у детей доброжелательных отношений друг к другу, трудолюбия, укрепление творческой инициативы и способности к самовыражению в танце.

Образовательная программа рассчитана на 3 года, в последний год особое внимание уделяется концертной деятельности и самостоятельному созданию отдельных танцевальных композиций. Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа, всего 144 часов в год.

Содержание программы ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Задачи:

- Обучение базовым движениям восточного танца
- Изучение истории восточного танца
- Развитие чувства ритма и музыкальности
- Развитие пластики и выработка хорошей осанки
- Формирование навыка взаимодействия с партнерами

Прогнозируемые результаты:

К концу первого года обучения учащиеся должны знать:

- Историю возникновения восточного танца и костюмов.
- Элементарные навыки актерского мастерства.
- Способы взаимодействия с партнерами.
- Приемы коллективного выступления.

К концу первого года обучения учащиеся должны уметь:

- Владеть своим телом в процессе танца.
- Передавать характер музыки, её ритм и темп.
- Манипулировать предметами – атрибутами, используемыми в танцах.

К концу первого года обучения учащиеся должны иметь:

- Навыки творческого самовыражения.
- Навыки тренировочного процесса отработки отдельных элементов.

Учебно-тематический план

№ раз дела	Название разделов и тем	Формы занятий	Количество часов			Срок
			Теория	Практика	Всего	
I	Введение					
	1. Вводное занятие	Беседа	3		3	сентябрь
	2. Техника безопасности (первичный инструктаж)	Беседа	1		1	сентябрь
	3. Техника безопасности (повторный инструктаж)	Беседа	1		1	январь
II	Теоретическая подготовка					
	1. Танцы народов востока разных времен.	Беседа видеопоказ	3		3	сентябрь
	2. Различные стили восточных танцев.	Беседа видеопоказ	3	3	6	октябрь
	3. Современные восточные танцы.	Беседа	3	3	6	ноябрь
	4. Основные базовые ритмы.	Слушание музыки	3		3	декабрь
	5. История развития танцевального костюма	Видео и фото-показ	3		3	январь
	6. Восточная косметика, украшения	Беседа фото-показ	6		6	февраль
III	Изучение базовых движений					
	1. Восьмерки.	Репетиция	2	8	10	

	2. Шаги, проходки. 3. Повороты. 4. Движение руками, головой. 5. Движение животом и диафрагмой. 6. Тряски, качалки.	Репетиция Репетиция Репетиция Репетиция Репетиция	1 1	6 3 7 3 3	7 4 7 3 3	сентябрь март
IV	Промежуточная аттестация детей	Зачет		2	2	декабрь
V	Танцевальная подготовка 1. Связки. 2. Соединение в танцевальную композицию. 3. Работа с предметами (аксессуарами). 4. Разучивание танцев	Репетиция Репетиция Репетиция Репетиция		6 10 6 10	6 10 8 14	октябрь-март
VI	Создание сценического образа 1. Разработка и создание костюмов 2. Подбор прически и макияжа 3. Актерское мастерство. Эмоциональное исполнение танца 4. Основы сценического движения.	Беседа видеопокказ Практическое занятие Беседа репетиция Беседа репетиция	3 3 3 3	3 3 6 3	6 6 9 6	декабрь-май
VII	Восточная гимнастика 1. Партерная растяжка. 2. Упражнения на улучшения самочувствия. 3. Упражнения на координацию движения.	Тренировка Тренировка Тренировка		2 2 2	2 2 2	сентябрь-апрель
VIII	Концертная деятельность	Выступление на концертах		3	3	апрель-июнь
IX	Итоговое занятие	Концерт		2	2	май
Итого часов:			48	96	144	

Краткое содержание учебных тем

I. Введение.

1.1. Вводное занятие. Знакомство с детьми. Понятие восточного танца, видеопокказ фестиваля восточных танцев.

1.2 - 1.3. Техника безопасности. Инструктаж о правилах поведения на занятиях восточными танцами.

II. Теоретическая подготовка.

2.1. Танцы народов Востока разных времен. История и география восточного танца. Его развитие, как искусства в нескольких регионах Африки и Востока (Египет, Иран, Турция, Тунис, Ливия, Сирия, Иордания и Судан).

2.2. Различные стили восточного танца: Цыганский стиль Гайвази, групповой

фольклорный танец Дабке, Александрийский танец Эскандэрани, Саиди - танец с тростью, танец стран Персидского залива - Халиджи, а также Беледи и Бандари.

2.3. Современная форма восточного танца - "cabaret". Её отличие от средневосточных танцев. Голливудский образ восточной танцовщицы.

2.4. Основные базовые ритмы: Максум 4/4, Балади 4/4, Мальфуф 2/4, Аюб 2/4, Саиди 4/4,

Корсилама 9/8 и др.

2.5. История развития танцевальных костюмов, их разнообразие, как самостоятельно изготовить костюм. Выбор модели в зависимости от типа фигуры.

2.6. Восточная косметика. Использование растительных компонентов: Хна, ароматические масла и др. Выбор прически, макияжа и украшений. Создание собственного имиджа.

III. Изучение базовых движений.

3.1. Восьмерки. Горизонтальная и вертикальная восьмерка бедрами. Восьмерки головой, плечами, руками в различных плоскостях.

3.2. Шаги, проходки. Шаг «верблюд», «цапля», «египетский», «африканский» и др. Проходки по прямой, по диагонали, по кругу с наложением на них базовых элементов.

3.3. Повороты. Восточный поворот на месте, по кругу, по прямой, по диагонали. Повороты египетский, мельница и др.

3.4. Движения руками и головой. Змейка, кувшин, Египет, волна, восьмерка.

3.5. Движения животом и диафрагмой: волна, удар, дрожание.

3.6. Тряски, качалки. Египетская и Суданские тряски с наложением их на базовые элементы. Фронтальная и вертикальная качалки.

IV. Промежуточная аттестация детей

Проводится в конце первого полугодия в форме теста по истории восточного танца и тестовых упражнений на выполнение базовых движений.

V. Танцевальная подготовка

5.1. Связки. Понятие связок, их разучивание.

5.2. Соединение в танцевальную композицию. Составление танцев из ранее разученных связок.

5.3. Работа с предметами. Работа с платком, тростью, подносом, свечами

5.4. Разучивание танцев. Опа-опа, танец с платком, кокетки, диги-диги, Мустафа, Шакира.

VI. Создание сценического образа

6.1. Разработка и создание костюмов. Выбор моделей в зависимости от типа фигуры. Приемы самостоятельного изготовления костюма.

6.2. Подбор прически и макияжа. Восточная косметика. Использование различных компонентов: хна, ароматические масла. Выбор прически, макияжа и украшений. Создание собственного образа.

6.3. – 6.4. Актерское мастерство танцоров, мимика, жесты, эмоциональное исполнение танцев, основы сценического движения.

VII. Восточная гимнастика

7.1. Понятие партерная растяжка. Демонстрация элементов партерной растяжки: звездочка, кошка, плуг, шпагат и др.

7.2. Упражнения на улучшения самочувствия. Элементы йоги. Система физических упражнений, позволяющих управлять своими психологическими и физиологическими функциями.

7.3. Комплекс упражнений, направленных на развитие координации движения, позволяющих сконцентрировать своё внимание во время движения.

VIII. Концертная деятельность

Участие в концертных программах на площадках Дома творчества, организация внутренних мини-концертов, участие в танцевальных конкурсах.

IX. Итоговое занятие

Проводится в конце учебного года в виде отчетного концерта для родителей. На концерте показывается вся программа танцев за учебный год. Результат выставляется согласно критериям определения уровней обученности детей по годам обучения с учетом педагогических наблюдений на занятиях.

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Задачи:

- Изучение техники исполнения восточного танца
- Изучение особенностей восточной культуры
- Приобретение опыта сценических выступлений
- Развитие воображения, творческого самовыражения
- Формирование навыков элементарной постановочной деятельности

Прогнозируемый результат:

К концу второго года обучения учащиеся должны знать:

- технику исполнения основных типов восточного танца
- основные особенности восточной художественной культуры
- приемы тренинга и расслабления

К концу второго года обучения учащиеся должны уметь:

- объяснять технику исполнения базовых элементов
- создать собственный сценический образ
- создавать простые танцевальные связки и танцевальные композиции

К концу второго года обучения учащиеся должны иметь:

- опыт участия в концертной деятельности
- навыки организации тренировочного процесса
- опыт коммуникативного общения в разновозрастном коллективе
- самостоятельно работать с различными источниками информации.

Учебно-тематический план

№ раз дела	Название разделов и тем	Формы занятий	Количество часов			Срок
			Теория	Практика	Всего	
I	Введение					
	1. Вводное занятие	Беседа	2		2	сентябрь
	2. Техника безопасности (первичный инструктаж)	Беседа	1		1	сентябрь
	3. Техника безопасности (повторный инструктаж)	Беседа	1		1	январь
II	Теоретическая подготовка					
	1. История танцевальной культуры	Беседа	3		3	сентябрь
	2. Различные стили восточных танцев	Беседа видеопоказ	3		3	октябрь
	3. Музыкальные инструменты востока	Прослушивание музыки	2		2	ноябрь
	4. Основные базовые ритмы.	Прослушивание музыки, беседа,	2		2	январь
	5. История развития танцевального костюма	Беседа, фото- и видеопоказ	1		1	февраль

III	Танцевальная подготовка 1. Изучение новых элементов 2. Наложение элементов на другие элементы 3. Связки 4. Соединения в танцевальные композиции 5. Работа с предметами 6. Постановка индивидуальных танцевальных номеров 7. Постановка групповых танцевальных номеров	Беседа, репетиция		10	10	сентябрь-октябрь-декабрь		
		Репетиция		9	9			
		Репетиция		9	9			
				Репетиция		10	10	сентябрь-май
				Репетиция		11	11	
				Беседа, репетиция		6	6	
				Беседа, репетиция		20	20	
IV	Промежуточная аттестация детей	Зачет, концерт		2	2	декабрь		
V	Создание сценического образа 1. Разработка и создание костюмов 2. Подбор прически и макияжа 3. Эмоциональное содержание танца	Беседа, фото - видеопоказ	8	6	14	декабрь-май		
		Беседа	3	6	9			
		Беседа, Репетиция	3	6	9			
VI	Восточная гимнастика 1. Партерные растяжки 2. Упражнения на координацию движений 3. Упражнения на улучшение самочувствия	Тренировка		2	2	сентябрь-апрель		
		Тренировка		2	2			
		Тренировка		2	2			
VII	Подготовка и участие в концертах и фестивалях	Беседа, репетиция, выступление		12	12	декабрь-май		
VIII	Итоговая аттестация детей	Концерт		2	2	май		
Итого часов:			29	115	144			

Краткое содержание учебных тем

I. Введение.

- 1.1. Вводное занятие. Беседа с детьми о планах и перспективах на второй год обучения.
1.2-1.3 Техника безопасности. Инструктаж о правилах поведения на занятиях. Противопожарная безопасность.

II. Теоретическая подготовка.

- 2.1. История развития восточного танца, его связь с укладом жизни людей различных эпох.
2.2. Различные стили восточного танца: цыганский стиль «Гайвази», групповой фольклорный танец «Дапке», «Саиди» - танец с тростью, танец стран персидского залива – «Халиджи», испано-арабский танец «Андалузия».
2.3. Музыкальные инструменты востока. Барабан «Табла», цымбалы, струнный

инструмент «Уд», аккордеон.

2.4. Основные базовые ритмы: «Максум 4/4», «Балади 4/4», «Мальфуга 2/2», «Аюб 2/4», «Саиди 4/4», «Косилама 9/8».

2.5. История развития танцевального костюма, их разнообразие. Самостоятельное изготовление костюмов.

III. Танцевальная подготовка.

3.1. Изучение новых элементов: «ходули», «волна животом», «фонтан», «ветви на ветру», «арабеск».

3.2. Наложение элементов на другие элементы – наложение коленной тряски на «восьмерки», «дуги», «круги». Наложение тряски-качалки на различные проходки.

3.3. Связки. Разучивание новых связок повышенной сложности с наложением одних элементов на другие.

3.4. Соединение в танцевальные композиции нескольких связок. Разучивание танцев.

3.5. Работа с тростью, платком, подносом, свечами, бубном.

3.6. Постановка индивидуальных танцевальных композиций. «Мираж», «Пастушка», «Амира»

3.7. Постановка групповых танцевальных композиций: «Турецкий хит», «Часики», «Сальма».

IV. Промежуточная аттестация.

Проводится в конце первого полугодия в форме зачета и отчетного концерта.

V. Создание сценического образа.

5.1. Разработка и создание костюмов для индивидуальных и групповых танцевальных номеров. Пошив шароваров, юбок, работа с паетками и бисерами.

5.2. Подбор прически и макияжа. Сценический макияж – правила нанесения.

5.3. Эмоциональное содержание танца, актерское мастерство, мимика, жесты, основы сценического движения.

VI. Восточная гимнастика.

6.1. Понятие партерная растяжка. Демонстрация элементов партерной растяжки: звездочка, кошка, плуг, шпагат и др.

6.2. Упражнения на улучшения самочувствия. Элементы йоги. Система физических упражнений, позволяющих управлять своими психологическими и физиологическими функциями.

6.3. Комплекс упражнений, направленных на развитие координации движения, позволяющих сконцентрировать своё внимание во время движения.

VII. Концертная деятельность.

Подготовка и участие в концертах и фестивалях: правила поведения на сцене, за кулисами. Этикет танцовщиц. Анализ непредвиденных ситуаций. Участие в танцевальных конкурсах.

VIII. Итоговая аттестация детей.

Проводится в конце учебного года в форме отчетного концерта для родителей.

ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Задачи:

- Совершенствование техники исполнения восточного танца
- Расширение опыта сценических выступлений
- Формирование навыков самостоятельной постановочной деятельности
- Развитие умения работать в группе
- Формирование активной жизненной позиции

Прогнозируемый результат:

- Знание и исполнение основных типов восточного танца

- Владеть приемами сольных и групповых выступлений
- Умение самостоятельно создать и поставить танцевальную композицию
- Включение в социально-значимую деятельность

Учебно-тематический план

№ раз лепа	Название разделов и тем	Формы занятий	Количество часов			Срок
			Теория	Практика	Всего	
I	Введение	Беседа	2		2	сентябрь
II	Выбор образа и макияжа	Беседа, видеопоказ	6	8	14	сентябрь- январь
III	Работа в групповых танцевальных номерах	Репетиция	10	36	46	сентябрь- май
IV	Постановка сольных танцевальных номеров	Репетиция	6	6	12	сентябрь- май
V	Самостоятельное составление танцевальных композиций	Репетиция	6	6	12	ноябрь- май
VI	Промежуточная аттестация детей	Концерт	-	2	2	декабрь
VII	Совместная разработка танцевальных композиций педагога с учениками	Репетиция	10	20	30	январь-май
VIII	Подготовка к выступлению на концертах	Репетиция	-	12	12	октябрь- май
IX	Выступления, концерты, участие в фестивалях	Концерт	-	12	12	октябрь- май
X	Итоговая аттестация детей	Концерт	-	2	2	май
Итого часов:			40	104	144	

Краткое содержание учебных тем

I. Введение.

Вводное занятие. Беседа с детьми о планах и перспективах. Техника безопасности. Инструктаж о правилах поведения на занятиях. Противопожарная безопасность.

II. Выбор образа и макияжа.

Разработка и создание костюмов для индивидуальных и групповых танцевальных номеров. Пошив шароваров, юбок, работа с паетками и бисерами. Подбор прически и макияжа. Сценический макияж – правила нанесения. Эмоциональное содержание танца, актерское мастерство.

III. Работа в групповых танцевальных номерах.

Изучение новых элементов; наложение одних элементов на другие; разучивание связок повышенной сложности; работа с атрибутами; постановка групповых танцевальных композиций: «Халиджи», «Дорожка», «Гарем».

IV. Постановка сольных танцевальных номеров

Постановка индивидуальных танцевальных композиций: «Лейла», «Соло Табла», «Эй, Вала-вала», танец с тростью.

V. Самостоятельное составление танцевальных композиций

Выбор музыки и сценического образа, использование классических элементов, соединение элементов в связки и танцевальные композиции.

VI. Промежуточная аттестация.

Проводится в конце первого полугодия в форме зачета и отчетного концерта.

VII. Совместная разработка танцевальных композиций педагога с учениками.

Работа с музыкальным материалом. Правила постановки групповых и сольных композиций. Тренинги работы в группах, расслабляющие тренинги.

VIII. Подготовка к выступлению на концертах.

Подготовка к участию в концертах и фестивалях: правила поведения на сцене, за кулисами. Этикет танцовщиц. Анализ непредвиденных ситуаций.

IX. Выступления, концерты, участие в фестивалях

Концертных выступления в программах Дома творчества, концертных площадках района и города. Участие в танцевальных конкурсах районного и городского уровня.

X. Итоговая аттестация детей.

Проводится в конце учебного года в форме отчетного концерта для родителей.

Работа с солистами

Задачи:

1. Создание индивидуальных танцевальных номеров
2. Возможность выхода за рамки основной образовательной программы
3. Расширение знаний в области хореографии восточного танца
4. Развитие индивидуальных способностей ребенка, создание своего неповторимого образа
5. Подготовка к выступлениям на танцевальных конкурсах и фестивалях.

Учебно-тематический план

№	Название тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Прослушивание и выбор музыки	2		2
2	Репетиционно-постановочная работа		30	30
3	Создание сценического образа	2		2
4	Выбор костюма и макияжа	2		2
5	Актерское мастерство	4		4
6	Эмоциональное исполнение танца		8	8
7	Отработка сложных моментов танца		14	14
8	Выступления, концерты, конкурсы		10	10
	Итого часов			72

Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

Для реализации данной образовательной программы необходим определенный уровень материально-технического и методического обеспечения.

1. Материально-техническое оснащение и оборудование:

- Помещение для занятий танцами – зеркальный класс хореографии, оборудованный хореографическим станком
- Аудиоаппаратура для музыкального сопровождения танца, для видеопросмотра
- Коллекция аудио и видеозаписей восточных танцев
- Помещение для хранения танцевальных костюмов, обуви
- Атрибуты восточного танца: платок, трость, подносы, свечи.

2. Методическое обеспечение:

- Материалы семинаров и фестивалей восточного танца
- Учебно-методическая литература по современному восточному танцу
- Учебно-методическая литература, пособия Дома детского творчества им.

В.Дубинина

Также в качестве дидактического материала можно использовать **видеозаписи** выступлений крупнейших российских и зарубежных танцовщиц:

1. «Техника танца живота» Соло под барабан. 2005 год. Unidance Productuion.
2. Хореография современного египетского танца живота. Sound Plus/
3. Арабский танец живота. Танец с тростью. ООО Эврика фильм.
4. Калина Глазунова. Мастер-класс. Трайбл фьюжин. 2011г.
5. Елена Рамазанова. Мастер класс. Халиджи.Классика.
6. Восьмой международный чемпионат по восточным танцам. Европа–Азия. Екатеринбург 2010 Кандидаты в профессионалы. Профессионалы.
7. Belly Dancer Superstars- live in Paris 2005г.

Информационно – методические сайты для самостоятельной работы обучающихся:

Восточные танцы:

Основные движения <https://www.youtube.com/watch?v=tC5LAXBegEg>

Руки и мышцы живота <https://www.youtube.com/watch?v=LLufqtQ70i8>

Бедра и ягодицы https://www.youtube.com/watch?v=TrWa_hVajvY

Как делать «волну» <https://www.youtube.com/watch?v=h43LDIGvLYE>

Домашние упражнения <https://www.youtube.com/watch?v=8EOzMoQinto>

Разминка для спины https://www.youtube.com/watch?v=BM_miFEZS3E

Упражнения с платком, шалью <https://www.youtube.com/watch?v=SrHCssraqIU>

Для тренинговых упражнений и расслабления используется комплекс упражнений для йоги, направленный на расслабление и растяжку разных групп мышц, специальная коллекция релаксирующей музыки.

Мной создано методическое пособие – видеофильм «Фитнес-студия «Лейла», в котором рассказывается о концертной деятельности студии, о форме проведения занятий, о методиках, применяемых в процессе обучения.

3. Одним из безусловных условий успешной реализации программы является **постоянное повышение квалификации педагога**. Основные пути повышений квалификации:

- Посещение семинаров по технике исполнения восточных танцев международной программы.
- Участие в семинарах по педагогике и психологии в Дома детского творчества.
- Посещение авторских и открытых уроков педагогов Дома детского творчества.
- Изучение методической и справочной литературы для преподавателей восточного танца.
- Посещение конкурсов исполнителей восточного танца.
- Постановка и исполнение личных танцевальных номеров для концертной деятельности, подготовка танцевальных костюмов.

4. Условия организации педагогического процесса фитнес студии «Лейла»

- Учет специфики сложившихся взаимоотношений в каждой конкретной группе.

- Ориентация на индивидуально-дифференцированный подход в обучении танцу.
- Добровольность обучения.
- Наглядность обучения: показ, работа с зеркалом.
- Своевременная оценка каждого ученика в танце и опора на достигнутый результат.
- Сотворчество педагога и детей на занятии, организация на демократических, партнерских началах.
- Профилактика конфликтных ситуаций в группе.
- Комплексный подход учеников к развитию своего имиджа.
- Ориентация на творческое использование опыта в изучении восточного танца.
- Соревновательный метод – метод требует максимального проявления физических и морально волевых качеств.

5. Оценка результатов освоения программы:

Диагностика результатов образовательной программы проходит на итоговых занятиях в конце каждого учебного полугодия. В рамках беседы девочки показывают свои знания по истории и развитию танцевальной культуры. Основной формой отслеживания практических навыков и реализации развивающих и воспитательных задач являются итоговые концерты внутри коллектива и концертные выступления в программах Дома творчества. Критерии отслеживания результатов выполнения образовательной программы приводятся в приложении.

6. Список литературы, информационных источников использованной для написания программы.

1. [Андрянова Е.Ю., Егорова Н.В.](#) Детский фитнес в системе дополнительного образования. Ж. [Вестник спортивной науки](#) №4. 2011 с.66-69
2. Брон Л. Самоучитель восточных танцев. Ростов н/Д: Феникс, 2004. — 160 с.
3. Ведехина Татьяна. Танец живота. Уроки мастерства. Питер.СПб, 2008г.
4. Всё о танце живота. Автор-составитель И.В. Блохина. ООО"Харвест" ,2006г. 176 с.
5. Даллал Т., Харрис Р. Танец живота для фитнеса. Перевод с английского И.В. Гродель. «Попурри» 2005г., 143 с.
6. Егорова Н.В. Детский фитнес как форма гармонического развития детей младшего школьного возраста.
7. Современные педагогические технологии в системе дополнительного образования детей. / Сост. Кочнева С.В. Методическое пособие. – М.: УЦ «Перспектива». 2011. – с. 21 – 32
8. Киенко О. Видеопособие Танцевальный фитнес для детей. Методика построения и проведения занятий. 2015г.
9. Лика Ян. Танец живота. Вектор, 2011 г.
10. Программы лауреатов V всероссийского конкурса авторских программ дополнительного образования детей. Номинация художественно-эстетическая. М. – 2003.
11. Ритмика: будни и праздники. Электронное методическое пособие. ДДТ им. В.Дубинина. 2016г.
12. Сборник авторских программ дипломантов X Всероссийского конкурса образовательных программ дополнительного образования детей 2013 года. Составители: Алексюнина Е.Н., Мехедова С.В., к.п.н., Савченко И.Н. Ростов-на-Дону: ГБОУ ДОД РО ОЭЦУ, 2013 – 176 с.
13. Сиднева Л.В., Алексеева Е.П. Фитнес для детей и подростков: методическое пособие / Л.В. Сиднева, Е.П. Алексеева. - Троицк: Изд-во «Тривант-лтд», 1997. - 60с.
14. Слуцкая С. Л. «Танцевальная мозаика». - М.: Линка – Пресс, 2006 – 270с.
15. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно – профилактический танец. «ФИТНЕС – ДАНС». Учебное пособие – СПб.: ДЕТСТВО – ПРЕСС. 2007. – 384 с.
16. Школа танцев для детей.-СПб.: «Ленинградское издательство», 2009.- 224с.

Информационно – электронные источники

1. Нужные книги по хореографии и танцам (скачать бесплатно)
<http://nsportal.ru/blog/obshcheobrazovatel'naya-tematika/all/2012/09/23/nuzhnye-knigi-po>

[khoreografii-i-tantsam](#)

2. Секреты Терпсихоры авторский сайт О. Киенко

http://secret-terpsihor.com.ua/ссылки/20130228224/ссылки/2013-02-28-11-44-07/id-меню-136.html?order_id=2522407&customer_email=kogan-44%40mail.ru&customer_phone=&customer_name=Марина&signature=e25253d96dbb431f13f23a3136491fd7

3. Сулим Е. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 14-17 лет. Серия «Растим детей здоровыми»/Под редакцией Пучкова И.В./- М.:Сфера, 2014.

<http://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2015/03/08/programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya-fitness-i-aerobika>

4. Электронное периодическое издание Школа.ру Танец в школе

<http://chshkola.ru/?p=128>

Пакет диагностических методик

Изучение мотивов участия подростков в деятельности (методика Л. В.Байбородовой)

Интересное дело

- привлекает очень сильно
- привлекает в значительной степени
- привлекает слабо
- не привлекает совсем

Общение с разными людьми

- привлекает очень сильно
- привлекает в значительной степени
- привлекает слабо
- не привлекает совсем

Помощь товарищам

- привлекает очень сильно
- привлекает в значительной степени
- привлекает слабо
- не привлекает совсем

Творчество

- привлекает очень сильно
- привлекает в значительной степени
- привлекает слабо
- не привлекает совсем

Возможность передать свои знания

- привлекает очень сильно
- привлекает в значительной степени
- привлекает слабо
- не привлекает совсем

Возможность руководить другими

- привлекает очень сильно
- привлекает в значительной степени
- привлекает слабо
- не привлекает совсем

Приобретение новых знаний, умений

- привлекает очень сильно
- привлекает в значительной степени
- привлекает слабо
- не привлекает совсем

Участие в делах своего коллектива

- привлекает очень сильно
- привлекает в значительной степени
- привлекает слабо
- не привлекает совсем

Вероятность заслужить уважение товарищей

- привлекает очень сильно
- привлекает в значительной степени
- привлекает слабо
- не привлекает совсем

Выделиться среди других

- привлекает очень сильно
- привлекает в значительной степени
- привлекает слабо
- не привлекает совсем

Сделать доброе дело для других

- привлекает очень сильно
- привлекает в значительной степени
- привлекает слабо
- не привлекает совсем

Выработать у себя определённые черты характера

- привлекает очень сильно
- привлекает в значительной степени
- привлекает слабо
- не привлекает совсем

**2 МБОУ ДОД Дом детского творчества им. В. Дубинина Психологическая служба БЛАНК
ФИКСИРОВАННОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО НАБЛЮДЕНИЯ «УРОВЕНЬ
ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ»**

Признаки	Всегда /3/	Часто /2/	Иногда /1/	Никогда
1. На занятии увлечён, заинтересован, сосредоточен на предмете занятий				
2. С трудом отрывается от занятия, стремится задержаться и продолжить заниматься после отведенного времени				
3. Интересуется перспективами занятий				
4. Самостоятельно изучает дополнительную литературу, материалы по теме занятий				
5. Использует полученные навыки в быту				
6. Передаёт свои знания и умения близким, младшим в семье или школе				

Высокий уровень - 18-15 баллов

Выше среднего 12-14 баллов

Средний уровень – 7-11 баллов

Ниже среднего – 4-6 баллов

3 Анкеты для анализа результативности фестиваля «Восточный ветер»

3.1 Анкета для участников .

Дорогой друг! Ответь, пожалуйста, на следующие вопросы. Твои ответы помогут в будущем сделать этот конкурс еще интереснее и полезнее для всех участников.

3.1.1 Сколько времени ты занимаешь танцами? _____

3.1.2 Который раз ты лично участвуешь в этом конкурсе ? _____

3.1.3 Сколько раз ты участвовала в других конкурсах? _____

3.1.4 Что для тебя **важнее** в этом конкурсе – отметь баллами

высший – 3, на втором месте – 2, на третьем месте - 1.

- участвовать в интересном празднике,
 - занять высокое место,
 - посмотреть на мастерство других коллективов
 - или что-то другое?
-

3.1.5 Что тебе больше всего нравится на занятиях танцами?

3.1.6 Как ты считаешь – можно ли хорошо танцевать в паре с тем, с кем в жизни не очень дружишь? _____

3.1.7 Чем твой педагог по танцам похож и чем не похож на школьного учителя?

3.1.8 Чем взаимоотношения между девочками в вашем коллективе похожи и не похожи на отношения в твоём классе?

3.1.9 Твое впечатление (настроение) от конкурса «Восточный ветер»? Подчеркни нужное.

понравилось – не понравилось , интересно – неинтересно , весело - скучно

хочу еще участвовать в таком конкурсе – не хочу участвовать в этом конкурсе

3.1.10 Что бы сказала (пожелала) организаторам конкурса

Коллектив _____ Фамилия, имя (по желанию) _____

3.2 Анкета для педагогов

**Дорогой коллега! Ответьте, пожалуйста, на следующие вопросы.
Ваши ответы помогут в будущем сделать этот конкурс интереснее**

3.2.1 Давно ли Вы руководите этим коллективом? _____

3.2.2 Который раз Вы участвуете в нашем конкурсе? _____

3.2.3 Сколько раз Ваш коллектив участвовал в других конкурсах и на каком уровне (районный, городской, региональный и др.) _____

3.2.4 Можно ли сказать, что конкурс активизировал ваши занятия или они шли в обычном режиме? _____

3.2.5 Можете ли Вы сказать, что девочки увлеченно готовились к конкурсу или они работали, как обычно? _____

3.2.6 Можно ли сказать, что именно Вы решали, кто из коллектива будет выступать в конкурсе, или имело место коллективное обсуждение? _____

3.2.7 Что для Вас важнее в этом конкурсе. Ранжируйте.

Высший- 3; второе – 2; третье – 1.

- участвовать в интересном празднике,
- занять высокое место,
- посмотреть на мастерство других коллективов,
- установить контакты с коллегами
- или что-то другое?

3.2.8 Возникли ли у Вас в общении с коллегами конкретные идеи о контактах и взаимодействии? _____

3.2.9 Как Вы считаете, что полезного получили Ваши воспитанники сегодня?

3.2.10 Что Вы считаете самым ценным в сегодняшнем конкурсе? _____

3.2.11 От чего, на Ваш взгляд, следует отказаться или что улучшить при проведении последующих конкурсов? _____

Ваше имя и название вашего коллектива _____

Большое спасибо!