

Комитет образования и науки Курской области  
Областное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Областной центр развития творчества детей и юношества»

Принята на заседании  
методического совета  
от « 1 » июня 2016 г.  
Протокол № 7

«Утверждаю»  
Директор ОБУ ЦО НРЦ ДО  
М.В. Егорова  
Приказ № 109 от « 1 » июня 2016 г.



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
художественной направленности  
«Амира»**

Возраст обучающихся: взрослые (старше 18 лет)  
Срок реализации: 26 часов (краткосрочная)

Составитель: Зубкова Евгения Яковлевна,  
педагог дополнительного образования

г. Курск, 2016 г.

## Пояснительная записка

В духовной культуре человечества хореографическое искусство занимает своё особое значимое место. Являясь одним из самых древних видов искусства, появившись с рождением человечества, танец всегда неразрывно связан с жизнью. Уже в наскальных рисунках, созданных несколько тысячелетий тому назад, встречаются изображения пляшущих людей. «Танец возник тогда, когда искусство, выраженное в движении и жесте, подчинилось ритму и музыке». Танцы первобытных людей сменили сценические танцы древних греков и римлян, затем «хороводы», «бранли», появились первые балеты.

Танец пронизывает самые разнообразные области культуры и искусства. Танец - искусство - многогранное, объединяющее искусство действия с музыкой, художественными образами, произведениями литературы.

Учитывая требования современного дополнительного образования, была создана образовательная программа творческого объединения «Амира».

Происхождение восточного танца можно сравнить с происхождением жизни на земле – множество легенд, противоречивых сведений и теорий, и ни одного доказательства, что все было именно так, а не иначе. Видимо, развитие танца не считалось настолько важным событием, чтобы запечатлеть его историю документально.

Немаловажен и тот факт, что понятие «восточный танец» (**Oryantal danse**) включает в себя десятки танцев из разных культур, разных народов, многие из которых уже не существуют. Вариант восточного танца, который мы знаем как «танец живота» (**беллидэнс**), получился именно благодаря смешению стилей.

Упоминания о танцах, которые напоминают беллидэнс, встречаются у народов Гималайских гор и Тибета, в древнеславянских письменах, в древнеегипетских рисунках и среди археологических находок у вымерших народов, которые жили на территории современных исламских государств. Интересно, что в старинных этнических танцах на Гавайях (Хула), которые отделены океаном от Евразии, тоже наблюдаются элементы восточных танцев.

Восточные танцы можно считать международным достоянием. Они родились из крупиц самого ценного, что было в танце каждого народа, создав волшебный,

неповторимый, многогранный танец живота, который теперь танцуют практически во всем мире.

Образовательная программа «Амира» соответствует основной цели образования в России, направленной на развитие музыкальности, приобщение обучающихся к ценностям мировой культуры и искусству, сохранение и охрана здоровья.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Амира» разработана в соответствии с:

- Законом РФ «Об образовании» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. N 1008 г. Москва "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14), введенным 3 октября 2014 года постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 года № 41;
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «ФИРО» и АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование», 2015 г.

В связи с тем, что в настоящее время опыт преподавания восточного танца в школах искусств и музыкальных школах с хореографическими отделениями еще недостаточен, программа носит экспериментальный характер. Она намечает тот необходимый объем материала, который может быть использован педагогом в каждом конкретном случае с учетом состава группы, физических данных и возможностей обучающихся. Педагог должен проявлять определенную гибкость в подходе к каждой конкретной группе обучающихся, творчески решать вопросы,

которые ставит перед ним учебный процесс. При этом главная задача педагога – поиск методов работы, которые обеспечат более высокое качество обучения.

## **Цели и задачи программы**

**Цель:** сохранение и укрепление здоровья, посредством занятий восточным танцем.

Выполнение целевых установок предполагает создание условий для реализации следующих **задач:**

*Образовательные:*

- расширение знаний в области современного хореографического искусства;
- выражение собственных ощущений, используя язык хореографии;
- умение понимать «язык» движений, их красоту.

*Развивающие:*

- развитие гибкости, координации движений;
- развитие психофизических особенностей, способствующих успешной самореализации;
- укрепление физического и психологического здоровья.

*Воспитательные:*

- развития чувства гармонии, чувства ритма;
- совершенствования нравственно-эстетических, духовных и физических потребностей.

## **Педагогические принципы и идеи заложенные в программу**

Соответственно были выбраны следующие педагогические принципы и идеи:

- гуманизации образования;
- личностно-ориентированного подхода;
- научности;
- индивидуализации обучения;
- соответствие содержания возрастным особенностям обучающихся.

### **Режим занятий:**

Программа – модифицированная, художественного направления, рассчитана на взрослых людей старше 18 лет.

Наполняемость групп 4-10 чел.

Программа краткосрочная, предполагает реализацию 26 часов. Режим занятий – 2 раза в неделю по 1 часу.

Продолжительность занятия – 45 мин.

### **Условия приема в группу:**

- наличие у обучающихся желания заниматься восточным танцем, при этом учитывается отсутствие хореографической подготовки;
- физическая возможность, отсутствие противопоказаний;
- наличие чувства ритма и моторной памяти.

Поэтому программой предусмотрены следующие **формы занятий:**

- групповые;
- подгрупповые;

### **Методическое обеспечение программы**

Специфика обучения хореографии связана с систематической физической и психологической нагрузкой. При этом учитывается тип личности, уровень подготовки, умение сосредоточиться на разных аспектах задания.

Ведущими методами обучения **являются:**

- наглядная демонстрация формируемых навыков (практический показ);
- объяснение методики исполнения движения;
- демонстрация видеоматериала.

Таким образом, ***основные методы***, применяемые при обучении:

- качественный показ;
- словесное (образное) объяснение;
- сравнение;
- контраст;
- повторение.

### **Условия реализации программы**

Для реализации данной программы необходимо иметь:

- зал со станками и зеркалами, соответствующий требованиям СанПиН 2.4.4.3172-14;
- специальное напольное покрытие, позволяющее обучающимся свободно двигаться босиком, чешках, туфлях;

- технические средства обучения: магнитофон с компакт-дисками, фонограммы, видеоманитофон, видеокамера;
- зал для просмотра видеопрограмм и теоретических занятий;
- раздевалки, душ, туалеты;
- наличие хореографической формы у обучающихся.

### **Критерии оценочной деятельности**

Главным экспертом в оценке личностного и творческого роста обучающихся, конечно, должен быть сам руководитель использующий метод наблюдения и метод включения обучающихся в хореографическую деятельность.

Механизмом оценки роста и восхождения является: «обратная связь» обучающегося и педагога; уровень задач, которые ставят перед собой обучающийся и коллектив: а также достижения не только творческого характера, но и личностного.

Если «обратная связь» от участника передает готовность продолжать тренироваться, учиться, участвовать и это находит выражение в труде и настойчивости, а при этом уровень притязаний личности растет соответственно достижениям, значит с личностью все в порядке, она растет и развивается.

### **Формы контроля**

<b>Какие знания, умения и навыки контролируются</b>	<b>Сроки</b>	<b>Формы проведения</b>
- Знать и уметь определять и передавать в движении элементы музыкальной грамоты (темп, характер, размер); выполнять простые базовые движения, включенные в программу 1 года обучения; свободно двигаться и ориентироваться в пространстве, уметь передвигаться в определенном	В течение всего периода обучения	Наблюдение, беседа

<p>рисунке, запоминая его изменения, при этом согласовывать движения с музыкой, координировать движения на середине (взаимодействие движений ног с движениями рук, корпуса и головы);</p> <p>- уметь работать над образной стороной исполнения хореографических этюдов; приобрести навыки сценического поведения.</p>	<p>май</p>	<p>Итоговое занятие</p>
---	------------	-------------------------

### Ожидаемые результаты по программе восточный танец bellydance

В результате освоения программы обучающиеся должны знать:

- позиции рук и ног;
  - названия основных движений восточного танца;
  - первичные сведения об искусстве хореографии.
  - ритмы восточной музыки: от простых к сложным;
  - названия и основные движения восточного танца (простые);
  - принципы соединения элементов движений средней сложности в отдельные связки;
  - элементы костюма для восточного танца, использование аксессуаров в танце;
- уметь:**
- соединять простые элементы движений в отдельные связки;
  - импровизировать в танце;
  - выполнять танцевальные элементы восточного танца средней сложности;
  - танцевать в паре;
  - выполнять танцевальную композицию;
  - воспринимать движение, как символ прекрасного, свободного способа самовыражения.

Содержание и материалы программы «Амира» организован по принципу дифференциации. Представляет стартовый уровень сложности, предполагающий использование и реализацию общедоступных и универсальных форм работы по

обучению восточному танцу, минимальную сложность в освоении простейших навыков по направлению.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
(1 ГОД ОБУЧЕНИЯ)  
(2 групповых занятия в неделю по 1 часу, всего 26 часов)**

№ п/п	Тема	Общее	Теория (в часах)	Практика (в часах)
1	Вводное занятие	1	0,5	0,5
2	Ритмы восточной музыки: от простых к сложным	1	0,5	0,5
3	Основные (простые) движения восточного танца	6	1	5
4	Соединение простых элементов движений в отдельные связки	6	1	5
5	Элементы средней сложности в восточном танце	6	1	5
8	Соединение простых движений и движений средней сложности в танцевальные связки	6	1	5
	Итого:	26	5	21

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Ар Сантем, Ар Зонго, АриСуфит. Искусство арабского танца. Учебное пособие.- М.: Институт Йога Гуру Ар Сантема, 1998.
2. Ар Сантем, АриСуфит. Ступени мастерства для практикующих преподавателей танца. Методическое пособие. - М.: ИЙГАС, 2004.
3. Брон Л. Самоучитель восточных танцев. Танец живота. Издательство: Ростов-на-Дону, Феникс, 2004.
4. Купер Л. Танец живота. Шаг за шагом/ Пер. С англ.\_СПб.: «Издательство «Диля», 2005.
5. Росанова О. В. Восточный танец. Секреты создания костюма, - «Феникс», 2006 г.
- 6.Цыганкова Р. Школа восточного танца, - Ростов-на-Дону, «Феникс», 2006
- 7.Крючек Е.С. Аэробика, содержание и методика проведения оздоровительных занятий, С-Петербург, 1999г.
8. Ступкина М.О., Ростова В.А. Оздоровительная аэробика,- 2003г.



## Содержание программы

№ п/п	Тема	Теория	Время (в часах)	Практика	Время (в часах)
1.	Вводное занятие	Вводное занятие	0,5	Цели и задачи обучения. Инструктаж по технике безопасности труда. Введение в культуру танца.	0,5
2.	Ритмы восточной музыки: от простых к сложным	Знакомство с видами ритмов восточной музыки	1	Прослушивание простых ритмов, прохлопывание и простукивание.	1
				Прослушивание сложных ритмов, прохлопывание и простукивание.	1
3.	Основные (простые) движения восточного танца	Знакомство с основными движениями восточного танца: движения головой, шеей, плечами, грудью, руками, животом, бедрами, тазом, ногами	1	Хореография движений головой и шеей	3
				Хореография движений плечами, руками, грудью	3
				Хореография движений животом, бедрами, тазом, ногами. Тряски.	3
4.	Соединение простых элементов движений в отдельные связи	Принципы соединения простых элементов движений в отдельные связи	1	Соединение элементов движений в горизонтальной плоскости	3
				Соединение элементов движений в вертикальной плоскости	3
				Соединение элементов движений в диагональной плоскости	3
5.	Элементы средней сложности в	Знакомство с элементами средней сложности в	1	Хореография движений.	9

	восточном танце	восточном танце («тарелочка», «качалочка»...)			
6.	Соединения элементов средней сложности в отдельные связки	Принципы соединения элементов средней сложности в отдельные связки	1	Соединение элементов движений средней сложности в горизонтальной плоскости	3
				Соединение элементов движений средней сложности в вертикальной плоскости	3
				Соединение элементов движений средней сложности в диагональной плоскости	3
8.	Сложные элементы восточного танца	Знакомство со сложными движениями восточного танца	1	Изучение шагов (вперед, назад, скрестный, приставной, с ударами)	4,5
				Наложение трясок на шаги, скручивания, удары.	4,5
9.	Принципы соединения сложных элементов движений в отдельные связки	Принципы соединения сложных элементов движений в отдельные связки	1	Соединение сложных элементов движений в горизонтальной плоскости.	3
				Соединение сложных элементов движений в вертикальной плоскости	3
				Соединение сложных элементов движений в диагональной плоскости	3
10.	Композиция. Танец «Восток»	Закрепление материала на основе изучения танца среднего уровня сложности. Разложение танца на схему	1	Изучение 1 части танца	2
				Изучение 2 части танца	2
				Изучение 3 части танца	3