

Отдел образования администрации Архаринского района
Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования «Центр детского творчества»

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 4 от «04» марта 2021 г.

Утверждаю 
Директор МБУ ДО «ЦДТ»
Е. В. Бударина
«04» марта 2021 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
социально – гуманитарной направленности
«Твой выбор»**

Возраст обучающихся: 14-15 лет

Срок обучения: 1 год

Уровень: базовый

Автор – составитель:

педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории
Хлопцева Галина Александровна

пгт. Архара, 2021

Оглавление

I. Комплекс основных характеристик программы		
1	Пояснительная записка	стр. 3
2	Прогнозируемые результаты	стр. 7
3	Учебный план	стр. 10
4	Содержание программы	стр. 10
II. Комплекс организационно – педагогических условий		
5	Календарный учебный график	стр. 13
6	Условия реализации программы	стр. 13
7	Система оценки планируемых результатов	стр. 15
8	Методические рекомендации	стр. 16
9	Используемая литература	стр. 17
Приложения		

I. Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Сложность социально-экономических процессов в обществе существенно сказывается на образовании молодежи и её профессиональном самоопределении.

Последние годы в учреждениях дополнительного образования получили развитие объединения социально-гуманитарного направления, ориентированные на развитие коммуникативных и интеллектуальных способностей обучающихся, формирование лидерских качеств, организацию социализирующего досуга, которые дают возможность проявить себя в изменяющихся социально - экономических условиях. Одна из групп социально - гуманитарной направленности - социокультурная (расширение знаний по этнокультуре, социального творчества и активности, формирование первичных профессиональных установок в специальностях «человек-человек»).

Актуальность. Много выпускников девярых классов идут в десятый, не имея чёткого представления, куда они будут поступать.

Программа «Твой выбор» предполагает приобретение первоначального опыта в некоторых сферах социально-профессиональной практики: искусстве, культуре, педагогике через знакомство с особенностями восточного танца, ритмическим и инструментальным разнообразием восточной музыки, восточным костюмом и его разновидностями, аксессуарами.

Актуальность программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы социально – гуманитарного направления, так как родители справедливо считают, что ребёнок, который умеет общаться, танцевать, слушает красивую музыку, ставит перед собой задачи самореализации в будущей профессии, развивается

быстрее и гармоничнее своих сверстников. Кроме того, материально-технические условия для реализации программы имеются только на базе нашего «Центра детского творчества».

Новизна. У данной программы гибкая структура. Набор содержания и форм подготовки в учебных темах строится по вариативному принципу, благодаря чему обеспечивается интеграция видов деятельности, необходимых для достижения целей обучения. Программа предполагает знакомство обучающихся с особенностями восточного танца, ритмического и инструментального разнообразия восточной музыки, восточного костюма и его разновидностей, дает возможность нацелиться на выбор будущей профессии – педагог дополнительного образования, искусствовед, специалист по танцевальной терапии, танцор, режиссер, сценограф, хореограф.

Отличительная особенность. Так как в числе обучающихся только девочки, наряду с процессом социализации, общекультурного и профессионального развития *большее* время уделяется знакомству с восточными танцами. И это позволяет девочкам становиться более грациозными, женственными. Дети скорее избавляются от неуклюжести, угловатости излишней застенчивости, исправляют осанку, укрепляют мышцы, успешно овладевают другими видами физических упражнений, плодотворно для саморазвития проводят свое свободное время. Девочки имеют возможность выбрать себе в качестве псевдонима восточное имя или переделать свое на восточный манер.

Программа социально-гуманитарной направленности «Твой выбор» является программой, состоящей из модулей, которые могут быть легко изменены педагогом, исходя из поставленных перед ним целей, и ориентирована на удовлетворение потребностей обучающихся в познании социальных явлений.

Педагогическая целесообразность. Программа «Твой выбор» разработана с целью качественной организации досуга детей и получения ими социальных знаний об обществе и человеческих взаимоотношениях. Используются современные образовательные технологии: проблемное обучение, коммуникативное обучение, информационно – коммуникативные технологии, компетентностный подход, деятельностный подход. Они отражаются в принципах обучения, формах и методах, формах контроля. Программа ориентирует каждого ребёнка на развитие «универсальных» компетенций: критическое мышление, креативность, умение работать в команде, коммуникативные навыки, приобщение к танцевальной, музыкальной, художественной культуре, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, повышение своего образовательного результата, выбор будущей профессии.

Педагогическая целесообразность программы заключается в ее ориентации на определенный возраст, физическую подготовленность и пол обучающихся.

Адресат обучающихся: 14-15 лет для девочки - начало переходного возраста. Это довольно сложный период. Появляются изменения, как в физическом, так и в эмоциональном плане, изменяется гормональный фон. Очень важно для девочки в этот период приучиться к активному образу жизни: много двигаться, делать зарядку по утрам. Особенно полезно для физического здоровья девочки - подростка движения, используемых в восточных танцах. Многочисленные исследования показывают, что свыше 50% школьников не знают, кем они хотят стать в будущем. Поэтому важной задачей в этом возрасте является помощь в выборе профессии. Не навязывание своих представлений о том, кем ребёнку нужно быть или что престижно, а именно помощь, нацеленная на то, чтобы раскрыть его истинные желания и развить таланты.

Нормативно-правовые документы

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-РФ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

4. Устав учреждения.

Цель программы – общекультурное развитие, накопление коммуникативного положительного опыта через познание, общение, деятельность, предпрофессиональная подготовка.

Задачи:

обучающие:

- формировать представление о роли культуры и здоровье как факторах успешной учебы и социализации путем овладения выразительными средствами восточного танца;
- способствовать стойкому интересу к танцевальному искусству;
- познакомить с терминологией восточного танца;
- содействовать формированию социокультурной осведомленности посредством игровых форм;
- познакомить детей с рядом профессий, связанных с танцами;

воспитательные:

- способствовать развитию коммуникативных качеств, умений работать в команде;

- формировать культуру общения и поведения в социуме;
развивающие:
- способствовать развитию социально – эмоционального интеллекта, толерантного отношения к проявлению иной культуры и лучшего осознания своей культуры;
- расширять кругозор обучающихся, формировать представления об окружающем мире, будущей профессии.

Уровень программы – базовый.

Комплектование групп: от 12 до 15 чел.

Принцип комплектования – обязательным условием для занятий танцами является медицинская справка от врача.

Срок реализации – 1 год.

Нагрузка: 72 часа (в неделю - 2 занятия по 1 часу).

Педагогические принципы

принцип демократии - добровольная ориентация на получение знаний конкретно выбранной деятельности;

принцип успеха - каждый ребенок должен чувствовать успех в какой-либо сфере деятельности. Это ведет к формированию позитивной «Я концепции» и признанию себя, как уникальной составляющей окружающего мира;

принцип систематичности и последовательности. Систематичность и последовательность осуществляется как в проведении занятий, так в самостоятельной работе воспитанников.

принцип доступности - обучение и воспитание строится с учетом возрастных и индивидуальных возможностей подростков, без интеллектуальных, физических и моральных перегрузок.

Прогнозируемый результат

сформированность представления о роли культуры и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

накапливание знаний о профессиях, связанных с танцами;
развитие личностного и начального профессионального самоопределения (ориентации детей на группу профессий «человек – человек»);
овладение выразительными средствами восточного танца;
стойкий интерес к танцевальному искусству;
овладение терминологией восточного танца;
формирования знаний игровых форм восточной культуры;
приобретение коммуникативных качеств, умение работать в команде;
формирование культуры общения и поведения в социуме;
толерантное отношение к проявлению иной культуры и лучшее осознание русской народной культуры;
расширение кругозора, представления об окружающем мире, о профессиях, связанных с танцами.

Методы обучения

метод педагогического наблюдения;
использование технических средств;
наглядный;
комплексный;
репродуктивный, игровой;
практический, создание ситуации успеха для каждого ребенка.

Формы занятий

коллективная, в которой обучающиеся рассматриваются как целостный коллектив;
индивидуальная, используемая для работы с воспитанником по усвоению сложного материала;
теоретическое занятие;
практические, репетиционно – постановочные, игровые занятия;

участие в концертах, конкурсах;
интегрированные занятия, открытое занятие.

Педагогические технологии

технология личностно-ориентированного обучения;
игровые и здоровьесберегающие технологии;
проблемное обучение;
концепция развивающего обучения.

Структура занятий

Структура занятий зависит от цели данного занятия.

Если занятие только теоретического плана, то структура такова:

- оргмомент;
- актуализация ранее полученных знаний;
- введение в новую тему;
- теоретическая часть на закрепление новой темы;
- психологический тренинг, физкультминутка, игровой момент;
- итоговый этап, рефлексия, информационный этап.

Практическое занятие состоит из трех этапов: подготовительный,
основной, завершающий.

I этап подготовительный: организация занимающихся и подготовка их к последующей физической нагрузке;

II этап - основная часть комплекса: физическая (общая специальная) и техническая подготовка;

III этап заключительный - релаксация, подведение итога занятия.

Работа с родителями

Программа предусматривает тесный контакт с родителями обучающихся:

-создание атмосферы общности интересов, эмоциональной взаимоподдержки и взаимозаинтересованности;

- присутствие на занятиях, тематические консультации педагога, улучшения понимания родителями собственного ребенка, особенностей и закономерностей его развития;
- привлечение отдельных активных родителей для участия и организации мероприятий и концертов;
- помощь детям дома в случае технических сложностей;
- поиск конструктивных способов разрешения конфликтных ситуаций, индивидуальные консультации;
- оказание спонсорской помощи в улучшении материально – технической базы объединения;
- ответы на анкеты и опросники, предложенные педагогом и администрацией.

Учебный план

№	Наименование тем	Всего	Теория	Практика	Контроль
	Вводное занятие	1	1		Собеседование
	Знакомимся с профессиями, связанными с танцами	3	3		Тест на профориентацию
	Знакомимся с музыкальными направлениями	3	2	1	Игра «Определи ритм»
	Костюмы, их многообразие	2	1	1	Кроссворд
	Аксессуары для танцев	2	1	1	Работа по карточкам
	Совершенствуем технику	24	3	21	Контрольное занятие
	Отбросьте все сомнения	37	2	35	Участие в концерте
	Итого часов	72	13	59	

Содержание основных тем учебного плана

Вводное занятие

Теория. Прохождение инструктажа по ТБ. Знакомство с группой, с планом работы объединения. История танца (Приложение 1).

Контроль. Собеседование

Знакомимся с профессиями, связанными с танцами

Теория. Сообщение

Контроль. Тест на профориентацию

Знакомимся с музыкальными стилями и направлениями

Теория. История появления восточного танца. Обрядовые танцы. Экзотические танцы. Базовые ритмы. От простых ритмов к сложным. Танец «Семи вуалей». Виды ритмов: максум, балади, саиди, чифтетели, масмуди.

Практика. Слушание музыкального материала.

Контроль. Упражнения «Определи ритм».

Костюмы для танцев и их многообразие

Теория сообщение. Костюм — как средство выражения настроения танца. Презентация по теме. Традиционный стиль. Американский стиль. Современный стиль.

Контроль. Кроссворд костюмы для восточных танцев.

Аксессуары для танцев (Приложение 2)

Теория. Презентация, рассказ. Правила техники безопасности в использовании аксессуаров.

Практика. Простейшие упражнения с вейлами, шарфами.

Контроль. Работа по карточкам «Что ты об этом знаешь?»

Отбросьте все сомнения

Теория. Знакомство с основными движениями восточного танца.

Практика. Движения головой, плечами, работа кисти, работа бедер.

Работа стоп, виды тряски, ключ.

Контроль. Контрольное занятие по технике исполнения.

Совершенствуем технику

Теория. Композиция. Танец «Грация». Разложение танца на схему.

Перемещения в танце, вращения в танце. Изучение танца по частям.
Соединение частей в композицию.

Практика. Перемещения в танце, вращения в танце. Изучение танца по частям. Соединение частей в композицию.

Контроль. Участие в отчетном концерте.

В конце первого года обучения дети должны знать:

- знать и различать ритмы восточной музыки;
- применять свои знания игры разных народов на практике во временном коллективе;
- знать и различать аксессуары для восточных танцев;
- знать о правилах и технике исполнения движений в танце;
- терминологию восточного танца;
- многообразие профессий, связанных с танцами, искусством;
- знать виды восточных костюмов и хореографические особенности использования костюма.

В конце первого года обучения дети должны уметь:

- пользоваться терминологией восточного танца;
- импровизировать выразительными средствами восточного танца;
- уметь общаться в команде единомышленников работать в команде;
- узнавать основные ритмы восточной музыки;
- выполнять в изученной сложности движения восточного танца;
- владеть приемами исполнения трясок различными частями тела;
- выполнять связки движений в разных плоскостях;
- импровизировать несложные связки под восточную музыку;
- уметь подбирать костюм, подчеркивающий достоинства, скрывающий недостатки и отражающий настроение танца;
- пользоваться своими знаниями об окружающем мире среди сверстников.

Комплекс организационно – педагогических условий

Календарный учебный график программы (Приложение 3)

Количество учебных недель - 36

Количество учебных дней – 72

Дата начала занятий – 6 сентября 2021 года

Дата окончания занятий – 30 мая 22 года

Место проведения – практические занятия - зал для занятий по хореографии, теоретические занятия – кабинет №1.

Условия для реализации программы

Материально – техническое оснащение

- наличие спортивного зала для проведения игровых занятий или помещения оборудованного для занятия танцами, оснащенного зеркалами, тренировочными станками;
- наличие кабинета для теоретических занятий с достаточным освещением;
- соблюдение температурного режима для занятий хореографией;
- специальная форма и обувь для занятий;
- костюмы и специальная обувь для концертных номеров;
- наличие компьютера и мультимедийной и музыкальной аппаратуры;

Дидактическое обеспечение

- раздаточный материал для обучающихся: бланки тестов и анкет, бланки диагностических и творческих заданий, карточки с заданиями;
- наглядные пособия: таблицы, схемы, аксессуары: шарфы, вейлы;
- изображения поз различных движений восточного танца;
- фотографии с концертов и выступлений;
- видеоматериалы с концертов и выступлений;

Методическое обеспечение

- образовательная программа; разработки занятий;
- справочная литература и методическая литература;

- справочно-информационные материалы для педагога;
- инструкция по технике безопасности;
- подборка материала по профессиям, связанными с танцами;
- материалы для мониторинга по программе;
- специальная подборка музыкальной литературы;
- возможность принимать участие в концертах и конкурсах разного уровня.

Информационные ресурсы

- мультимедийные материалы, компьютерные программные средства;
- видеозаписи занятий, мероприятий;
- аудиоматериалы (фонограммы музыкальных произведений);
- электронные средства образовательного назначения (виртуальные лекции по темам, демонстрационные модели, слайдовые презентации, индивидуальные задания и др.)

база данных:

Онлайн тренировки по хореографии

https://inskate.net/dancing.php?utm_source=yandex&utm_medium=cpc&utm

Самые популярные аксессуары для восточных танцев
[livemaster.ru>topic/2531993-samye...aksessuary-dlya...](https://livemaster.ru/topic/2531993-samye...aksessuary-dlya...)

Обучение восточным танцам для начинающих видео уроки

[&path=wizard&parent-reqid=1614210725765594-](#)

[206903376573505219200110-production-app-host-man-web-yp-](#)

Кадровые ресурсы

Для реализации программы требуется педагог, обладающий профессиональными знаниями в предметной области, знающий специфику ПДО, обладающий психологическими знаниями, имеющий практические навыки в сфере организации интерактивной деятельности детей.

Система оценки планируемых результатов

Неотъемлемым компонентом образовательного процесса является диагностика, с помощью которой определяется результат достижения поставленных целей.

Диагностика проводится по трем направлениям:

- универсальные учебные действия;
- контрольные упражнения на координацию, гибкость, пластичность, ритмичность и т.д. (результаты заносятся в карту оценки результатов освоения программы);
- этика и эстетика выполнения упражнений (метод наблюдения);
- обыгрывание упражнений с аксессуарами;
- игровой момент «передай настроение музыки».

Набор основных ЗУН по изучаемому виду деятельности:

теоретические знания:

- устный опрос по ТБ;
- срез знаний «Терминологическая гимнастика»;
- кроссворд «Костюмы, их многообразие»;
- рассказ о профессиях;
- работа по карточкам «Аксессуары для танцев»;

практические умения и навыки:

- упражнение «Определи ритм»»;
- занятие на внимание «Повторяй за мной»;
- показ пройденных комбинаций (текущий контроль);
- зачет «Совершенствуем технику»;
- репетиции, исполнительское мастерство (участие в концертах);
- выполнение творческих заданий.

Общекультурное развитие обучающихся

- тест на профориентацию «Твой выбор»;

- анализ поведения обучающихся на занятиях, репетициях, на сцене;
- кроссворд на знание основных видов и жанров танцев;
- культура организации своей деятельности (наблюдение);
- соблюдение нравственно-этических норм (наблюдение).

Методические рекомендации

Техника выполнения некоторых упражнений (Приложение 4)

Упражнение 1. Вы учитесь расслаблять мышцы живота. ИП: Ноги на ширине плеч, колени расслаблены, грудная клетка высоко — она кверху. Руки расслаблены. ТВ: Втяните ваш живот так глубоко, как только можете втянуть. Теперь попробуйте втянуть его еще чуть-чуть глубже. Удерживайте живот втянутым так долго, как только можете, но не причиняя себе неприятных ощущений. Затем расслабьте его так, чтобы живот выпятился вперед как можно сильнее. Не старайтесь выпячивать живот — просто как следует расслабьте!

Литература для педагога

1. Айенгар С Гита Йога: жемчужина для женщин, «Феникс Ростов – на – Дону, Фолио, Харьков, 2018. – 442 с.
2. Брон Л. Самоучитель восточных танцев. Танец живота. Издательство: Ростов-на-Дону, Феникс, 2017. – 160 с.
3. Ведехина Т.Ю. Горбаченок Е.А. Танец живота. Уроки Соломеи (+СД с видеокурсом), СПб., Питер, 2017. – 221 с.
4. Ведехина Т. Танец живота Уроки мастера. Продвинутый уровень, СПб, Питер, 2018. – 220 с.
5. Росанова О. В. Восточный танец. Секреты создания костюма. - М.: Издательство ФЕНИКС, 2018. – 288 с.
6. Цацулин Павел Растяжка расслаблением, М, АСТ, Астрель, 2020.

Интернет ресурсы

Анкеты и тесты по профориентации для учащихся.

[ivolsk.schools.by»pages/ankety-i-testy-dlja...](https://ivolsk.schools.by/pages/ankety-i-testy-dlja...)

Аксессуары для восточных танцев

<https://www.livemaster.ru/topic/2531993-samyepopulyarnye-aksessuary-dlya-vostochnogo-tantsa>

Восток - дело тонкое: зачем восточные танцы детям?

https://www.nnmama.ru/content/evolution/detskiy-sport/zachem_vostochnie_tanci_detyam/

Методические рекомендации по подготовке авторских программ дополнительного образования детей

<http://www.menobr.ru/materials/370/5216/>

Онлайн урок по восточным танцам с вейлами. Веера-вейлы

[youtube.com»watch?v=CFgJwDhSUdk](https://www.youtube.com/watch?v=CFgJwDhSUdk)

Образовательная программа обучения искусству восточного танца.

<https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoeobrazovanie/library/2012/11/3>

Халифер Джозеф Тело танцора Новое слово.

<https://libking.ru/books/sci-/sci-medicine/619364-dzhozef-haviler-telo-tantsor>

Литература для детей

1. Восточные танцы для детей

[womanadvice.ru›vostochnye-tancy-dlya-detey](http://womanadvice.ru/vostochnye-tancy-dlya-detey)

2. Восточные танцы для детей

<http://fb.ru/article/212041/vostochnyie-tantsyi-dlya-detey---vozmojnost-raskryit-individualnost-i-tvorcheskiy-potentsial>

3. Уроки танца живота. Разминка с веерами-вейлами.

[youtube.com›watch?v=qLQveMpAknA](https://www.youtube.com/watch?v=qLQveMpAknA)

Литература для родителей

1. Консультация для родителей: "Здоровый образ жизни"

zvezdocha3.edusite.ru ›

2. Как выявить и развить музыкальные способности ребёнка ...

https://ozr-dou24.edumsko.ru/activity/consulting_point/post/283801

3. Детский беллиданс. Польза восточного танца для девочек

https://vk.com/topic-27420120_32531170

Приложения

Приложение 1

Восточные танцы: история и легенды арабских стран

Разговор о восточных танцах обычно сводится к экзотическому танцу живота или беллидансу. Именно покачивания бедрами, волнообразные движения животом легли в основу этого стиля. Но характерный хореографический рисунок — это фундамент. Ведь существует большое количество видов восточного танца, который объединил в себе культуры всех арабских стран.

История восточных танцев: от обряда до экзотики

Первые упоминания о восточном танцевальном стиле можно обнаружить в древних храмах Египта. На фресках, украшающих их стены, сохранились рисунки танцующих людей. Подобные изображения были найдены и в Месопотамии, древнейшей цивилизации. Возраст фресок составляет более 3000 лет.

Найти истоки и точные сведения о появлении танца спустя три тысячелетия не представляется возможным, что делает стиль более загадочным и таинственным. Он буквально окутан легендами. Одна из них гласит, что первоначально танец служил ритуалом и помогал облегчить родовые муки. Женщины окружали роженицу и совершали характерные движения бедрами, отгоняя злых духов от новорожденного. Чуть позже танец нашел применение в ритуалах, связанных с культом Богини Плодородия. В те времена земля для жителей арабских стран была практически единственным источником пропитания. Чтобы получить щедрый урожай, жрицы в храмах исполняли танец живота, который ассоциировался с рождением новой жизни.

Под властью чувственного танца оказался весь Ближний и Средний Восток. Со временем стиль начал меняться: из ритуального танца он превратился в фольклорный или народный. Каждая этническая группа, входившая в состав региона, приносила в движения танцовщиц что-то свое. Существуют сотни народных танцев, прародителем которых стал восточный стиль. Их объединяет два момента: исполнительница — обязательно женщина, главные элементы — движения бедер и живота. Соблазнительные танцы восточных красавиц также оценили европейские купцы и торговцы, которые стали путешествовать по Египту примерно с

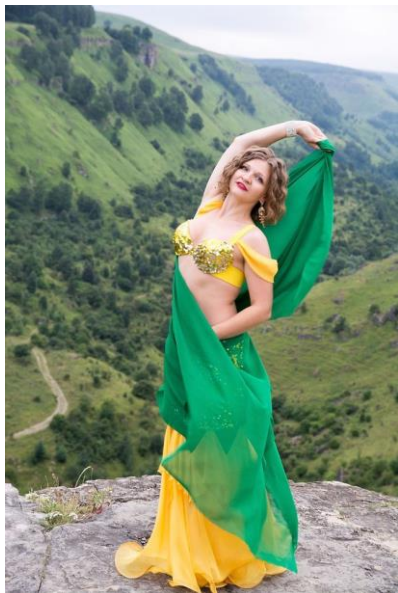
XVI века. Именно в это время страна стала частью Османской империи, что и позволило жителям Старого Света безбоязненно ее посещать.

Европейцы переняли арабские традиции, но распространиться им по всему континенту помогла Мата Хари лишь в середине XIX века. Выступая перед публикой, она заявляла, что исполняет индийские ритуальные танцы. Это пробудило большой интерес к восточному искусству. В 1889 году в Париже было проведено первое шоу, на котором танец живота исполнили арабские женщины. Через 4 года после этого события, движениями восточных красавиц уже наслаждались в Чикаго благодаря Сол Блуму. С этих пор египетские танцовщицы перестают танцевать лишь для домашнего окружения — публика жаждет их завораживающих выступлений.

Меняется отношение к танцу и в Каире, который к XX веку становится крупным городом. Большую роль в этом процессе сыграла Бадиа Мансабни, танцовщица ливанского происхождения. Она открыла в столице Египта ночной клуб в стиле европейского кабаре. Восточные танцы стали частью концертных номеров, а не просто домашним увлечением арабских красавиц. Более того, Бадиа привлекала европейских хореографов к обучению девушек. Преподаватели объединяли движения восточного стиля с другими направлениями, создавая уникальную школу танца.

Приложение 2. Аксессуары для танца

Танец живота является одним из самых эффектных, артистичных и зажигательных танцев. Эффектность танцу придает не только завораживающие восьмерки бедрами, тряски, и различные волны телом и руками, но и целый калейдоскоп всевозможных реквизитов и аксессуаров для танца. Самыми распространенными из них являются:



1. Платок или шаль. Пожалуй это самый распространенный аксессуар для танца. С его помощью можно передать всю палитру завораживающих движений восточного танца. Лишь к XX столетию платки стали активно использовать в танце. Сам платок олицетворяет женственность, стремительный полет, дает ощущение воздушности и невесомости. Танцовщица, выступающая с шалью, напоминает бабочку, случайно залетевшую в райский сад. Но шаль может и окружить ореолом тайны и загадки, закрывая тело или

лицо исполнительницы.

2. Сагаты – это важный атрибут танца, однако «укротить» их не так то просто. Для искусной работы с сагатами могут понадобиться многие месяцы, или, даже годы упорных тренировок. Сами сагаты – это небольшие (не больше 2 – 5 см в диаметре) металлические тарелочки, которые являются своего рода музыкальными инструментами. В комплекте их должно быть четыре штуки:



по две на каждую руку. Надеваются они на большой и средний палец.



3. Сабля (кинжал) Холодное оружие очень необычно смотрится в танце, особенно в руках у изящной и хрупкой девушки и являются вполне гармоничным атрибутом для танца живота, олицетворяют непокорность и независимость. Кинжал - символ

коварства, измены и убийства используется куда реже, чем сабля.

Женщины в танце используют приемы балансировки сабли на голове, плече, бедре и т.д. Смотрится эффектно: зрители, как зачарованные, наблюдают за действиями танцовщицы, не в силах оторвать внимательных глаз от представления. Работать с саблей довольно трудно. Нужно с легкостью уметь «изолировать» одну часть тела от другой, дабы оружие не свалилось в самый неподходящий момент.

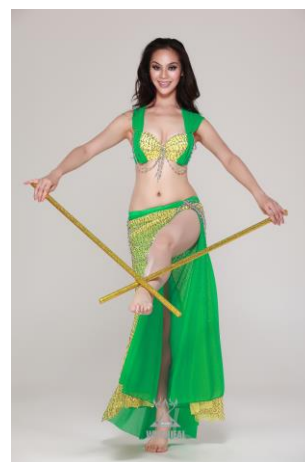


4. Канделябр. Канделябр кажется достаточно оригинальным и экстравагантным атрибутом в танце живота. В Египте этот танец исполнялся на свадебных торжествах под быструю, зажигательную музыку. Огонь был символом новой, зарождающейся жизни, тепла домашнего очага, мира и спокойствия в будущей семье.

С помощью металлических ободков канделябр надежно крепится к голове танцовщицы. Танец с канделябром требует особого мастерства и тренировок. Голова должна оставаться по

возможности неподвижной, а походка мягкой и изящной.

5. Трость - является традиционным атрибутом для танца Саиди. Историки утверждают, что изначально трости служили оружием для мужчин-пастухов в Египте. Женщины переняли эту технику у мужчин, сделав ее более женственной. Сами трости бывают как с загнутым концом, так и обычные, похожие на палки. Раньше их изготавливали из бамбука, но в наше время в продаже встречаются модели, как из бамбука, так и из пластика. Трости для танца часто богато украшаются. Некоторые украшения слишком утяжеляют и затрудняют движения трости, что негативно сказывается на Ваших движениях во время танца.



6. Крылья. У крыльев гораздо менее богатая история чем, скажем, у трости или канделябра, и они являются, достаточно, современным аксессуаром, наиболее ярким и эффектным. Крылья создают образ

величавой и гордой птицы или даже образ египетской богини справедливости и истины Маат, которая, как известно, носила за плечами крылья. Сейчас можно встретить крылья всех цветов радуги. Наибольшую популярность на данный момент набирают светодиодные крылья и крылья бабочки.

7. Веера (вейлы) В древности путешествия были не только способом мир повидать и себя показать, но и путем обмена культурными ценностями. Египтяне и арабы часто и много путешествовали, в общем, как и народы Дальнего Востока. Поэтому трудно сказать, откуда именно в танец живота пришел веер: из далекой Японии или загадочного Китая. Тем не менее, веер прижился не только в арабских странах, но и в Испании, где с ним часто исполняют фламенко. Веер всегда был



символом величия, власти и, соответственно, дозволялось носить его только особам королевской крови. Но, согласитесь, что в танце веер смотрится превосходно! Его часто используют в танцах, стилизованных под азиатские или в стиле Flamenco Oriental.

Приложение 4.

Техника выполнения некоторых упражнений

Упражнение 1. Вы учитесь расслаблять мышцы живота. ИП: Ноги на ширине плеч, колени расслаблены, грудная клетка высоко — она кверху. Руки расслаблены. ТВ: Втяните ваш живот так глубоко, как только можете втянуть. Теперь попробуйте втянуть его еще чуть-чуть глубже. Удерживайте живот втянутым так долго, как только можете, но не причиняя себе неприятных ощущений. Затем расслабьте его так, чтобы живот выпятился вперед как можно сильнее. Не старайтесь выпячивать живот — просто как следует расслабьте!

Упражнение 2. Вы увеличиваете нагрузку на мышцы. Качайте пресс, используя один из двух самых распространенных способов — либо поднимая ноги, либо поднимая туловище. Делайте это минимум 10-15 раз в день для начала и доведите до 25-30 или более раз. Чем сильнее мышцы вашего живота, тем лучше у вас получится волна!

Упражнение 3. Почувствуйте диафрагму. Не всегда сразу удастся почувствовать свою диафрагму. Дышите глубоко; вы ощутите, как она двигается между пупком и грудной клеткой. Хорош также следующий метод — сделайте глубокий вдох, задержите дыхание и при покашливании положите руку в область лучевого сплетения (под грудь) — вы ощутите удары диафрагмы. Попробуйте слегка втянуть диафрагму. Именно сидя вам будет удобнее ощутить мышцы диафрагмы. Теперь ритмически сокращайте и расслабляйте диафрагму, снова и снова.

Упражнение 4. Тазовые мышцы и мышцы диафрагмы работают изолированно друг от друга. Затем попробуйте втянуть диафрагму и расслабить мышцы таза. А затем втянуть мышцы таза и расслабить диафрагму. Не забывайте дышать нормально.

Упражнение 5. Попробуйте сделать перекачивание. Научившись чувствовать и контролировать мышцы живота, таза и диафрагмы, переходим к следующей ступени — перекачиванию. Просто делайте это упражнение, стараясь выполнять его как можно более плавно, волнообразно, «перетекая» из одного положения в другое.

Упражнение 6. • сорви траву - пальцы кисти: закрываются (по принципу веера), «охватывают» воображаемую траву, затем поднимаются вверх — «срывают» ее • посмотри, который час • сорви цветок и отдай любимому • останови любимого • покажи ему поднос, на котором лежит роза • подними розу • покажи розу • отведи руку с розой в сторону
Примечание
Руки движутся в разных плоскостях. Есть два положения, из которых руки могут пойти в любом направлении (кроме позиции, из которой они только что вернулись).

Упражнение 7. Цветок лотоса. Движение выполняется по кругу: по часовой и против часовой стрелки. Поднимаем руки из исходной позиции; большой и указательный пальцы соединяются. Руки находятся вперед головы, за голову не заводятся. Плечи заведены назад. Отводим руку в сторону. Отводим руку вниз. Одна рука остается в позиции, вторая идет к бедру в исходную позицию. Заводим руку за голову.

УПРАЖНЕНИЯ, РАЗВИВАЮЩИЕ ПЛАСТИКУ РУК
Веер
Последовательно, начиная с указательного пальца, раскрываем ладонь, затем, начиная уже с мизинца, закрываем ее. Разработка кисти ИП: руки по бокам, согнуты в локте, кисть висит. ТВ: начинаем трясти кистью. Старайтесь, чтобы двигалась только кисть, а не вся рука. Продолжая трясти кистью, заставляя ее двигаться по кругу (наружу или внутрь), крутить попеременно то в одну, то в другую сторону. Это упражнение отлично разрабатывает кисть. Кошачьи лапки
Все мы видели, как кошки

топчут передними лапками что-то мягкое. Растопыривают пальчики, выпускают коготки и с наслаждением отрывают лапки, собирая их. Попробуем и мы сделать подобное движение. Ставим руки перед собой, как будто собираемся играть на фортепиано или работать на компьютере. Начинаем делать движение, как кошки. Стараемся, чтобы руки двигались только от локтя, при этом кончики пальцев остаются все время почти на одном уровне, а работает в основном кисть. Пальцы не сомкнуты, но собраны вместе. Как только вы поняли, как делается это движение, можете перейти к выполнению упражнения, меняя положение рук перед собой — то ставя ладони перпендикулярно полу, то поворачивая руки «друг к другу», то опять ставя перед собой. Можно поставить руки на воображаемое «стекло» перед собой. Горсть песка. Представьте, что вы погружаете руку в теплый песок — кладете ладонь на песок и берете горсть, (рука остается ладонью вниз). Теперь медленно начинайте высыпать песок, раскрывая руку (пальцы сомкнуты и скользят по ладони). До самого последнего момента между пальцами и ладонью должен оставаться песок. Большой палец не должен быть отставлен в сторону — он приближен к ладони и повторяет движения остальных пальцев. Теперь попробуйте плавно повторять упражнение. Это движение помогает совершенствовать пластику всей кисти. Примечание 1. Ритм бедра не должен сочетаться с ритмом рук: руки идут в 2-4 раза медленнее, чем бедро (в зависимости от характера музыки). 2. Руки никогда не должны напрягаться, пальцы расслаблены, напряжение только в суставной части кисти. Танец бэлады – BALADI – Baladi - в переводе с арабского означает «родина» или «родной город». На египетском слэнге звучит как Ориентал Шааби. Танец Baladi танцевали во многих деревнях по всему Египту. Обычно его танцевали в доме женщины и для женщин. В основном это были движения бедер. Движения рук были довольно просты и бессистемны. Танцевали босиком. Традиционная одежда для

танца — белая голобея с платком на бедрах и платок на голову. Baladi — это не только стиль танца, это культура. Часто Baladi называют танец-соло египетской женщин.

Календарный – учебный график занятий объединения «Твой выбор» на 2021 – 2022 учебный год

Педагог Хлопцева Галина Александровна

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
					1	Вводное занятие. Техника безопасности		
1	09	6	16.00 – 17.00	групповое занятие	1	План и содержание работы на учебный год	Кабинет №1	Собеседование
					5	Игры народов мира		
2	09	8	16.00 – 17.00	Контроль знаний	1	Сообщение «Все дети играют».	Кабинет хореографии	Текущий
3	09	13	16.00 – 17.00	групповое занятие	1	Игровые моменты на занятиях.	Кабинет хореографии	Текущий
4	09	15	16.00 – 17.00	групповое занятие	1	Игровые моменты на занятиях.	Кабинет хореографии	Наблюдение
5	09	20	16.00 – 17.00	групповое занятие	1	Игровые моменты на занятиях.	Кабинет хореографии	Текущий
6	09	22	16.00 –	групповое	1	Дети в роли водящих.	Кабинет	Кто победит?

			17.00	занятие			хореографии	
					3	Знакомимся с профессиями, связанными с танцами		
7	09	27	16.00 – 17.00	Мелкогрупповое	1	Тест на профориентацию	Кабинет №1	Тест на профориентацию
8	09	29	16.00 – 17.00	групповое занятие	1	Сообщение	Кабинет №1	Текущий
9	10	4	16.00 – 17.00	групповое занятие	1	Сообщение	Кабинет №1	Текущий
					3	Знакомимся с музыкальными направлениями		
10	10	6	16.00 – 17.00	групповое занятие	1	История появления восточного танца.	Кабинет №1	Наблюдение
11	10	11	16.00 – 17.00	групповое занятие	1	Базовые ритмы.	Кабинет хореографии	Текущий
12	10	13	13.00 – 14.30	групповое занятие	1	От простых ритмов к сложным	Кабинет №1	«Определи ритм»
					2	Костюмы, их многообразие		
13	10	18	16.00 –	групповое	1	Костюм — как средство выражения	Кабинет №1	Текущий

			17.00	занятие		настроения танца.		
14	10	20	16.00 – 17.00	групповое занятие	1	Американский стиль. Современный стиль.	Кабинет №1	Кроссворд
					2	Аксессуары для танцев		
15	10	25	16.00 – 17.00	Занятие - игра	1	Презентация, рассказ. Простейшие упражнения с вейлами, шарфами.	Кабинет №1	Текущий
16	10	27	16.00 – 17.00	Контроль знаний	1	Работа по карточкам «Что ты об этом знаешь?»	Кабинет №1	Работа по карточкам
					19	Совершенствуем технику		
17	11	1	16.00 – 17.00	групповое занятие	1	Правила правильной осанки, положения рук и ног	Актальный зал	Анализ
18	11	3	16.00 – 17.00	групповое занятие	1	Принципы движения головой, шеей, плечами	Кабинет хореографии	Текущий
19	11	8	16.00 – 17.00	групповое занятие	1	Принципы движения грудью, по кругу, восьмерка	Кабинет хореографии	Текущий
20	11	10	16.00 – 17.00	групповое занятие	1	Принципы движения грудью, удары	Кабинет хореографии	Текущий

21	11	15	16.00 – 17.00	групповое занятие	1	Принципы движения кистью	Кабинет хореографии	Текущий
22	11	17	16.00 – 17.00	мелко групповое занятие	1	Принципы движения руками «волнообразные», «скользящие»	Кабинет хореографии	Наблюдение
23	11	22	16.00 – 17.00	групповое занятие	1	Движения бедрами восьмерка, круг	Кабинет хореографии	Текущий
24	11	24	16.00 – 17.00	мелко групповое занятие	1	Движения бедрами восьмерка, круг	Кабинет хореографии	Текущий
25	11	29	16.00 – 17.00	групповое занятие	1	Разучивание базовых элементов – «восьмерка», круг	Кабинет хореографии	Анализ
26	12	1	16.00 – 17.00	групповое занятие	1	Разучивание базовых элементов – «полукруг», качалка	Кабинет хореографии	Наблюдение
27	12	6	16.00 – 17.00	групповое занятие	1	Разучивание базовых элементов «качалка», «маятник»	Кабинет хореографии	Наблюдение
28	12	8	16.00 – 17.00	групповое занятие	1	Движение «Ключ»	Кабинет хореографии	Текущий
29	12	13	16.00 – 17.00	групповое занятие	1	Движение «Ключ» в повороте	Кабинет хореографии	Текущий
30	12	15	16.00 –	Контроль	1	Движение удар бедро	Кабинет	Игра «Повторяй за

			17.00	ЗУН			хореографии	мною»
31	12	20	16.00 – 17.00	Беседа	1	«оттяжка», «волна»	Кабинет хореографии	Фронтальный опрос
32	12	22	16.00 – 17.00	групповое занятие	1	Тряска в различных вариациях	Кабинет хореографии	Текущий
33	12	27	16.00 – 17.00	Устный журнал	1	Тряска в различных вариациях	Кабинет хореографии	Фронтальный опрос
34	12	29	16.00 – 17.00	групповое занятие	1	Тряска в различных вариациях	Кабинет хореографии	Текущий
35	1	10	16.00 – 17.00	групповое занятие	1	Тряска в различных вариациях	Кабинет хореографии	Контрольное занятие
					37	Отбросьте все сомнения		
36	1	12	16.00 – 17.00	групповое занятие	1	Разучивание элементов: «приставной и скрестный шаг», бисер	Актный зал	Текущий
37	1	17	16.00 – 17.00	групповое занятие	1	шаг с ударами	Кабинет хореографии	Текущий
38	1	19	16.00 – 17.00	групповое занятие	1	«шаг с маятником и с волной»,	Кабинет хореографии	Текущий
39	1	24	16.00 –	групповое	1	«сложная тряска»,	Кабинет	Текущий

			17.00	занятие		движение «бочка»	хореографии	
40	1	26	16.00 – 17.00	групповое занятие	1	соединение элементов в различной плоскости.	Кабинет хореографии	Текущий
41	1	31	16.00 – 17.00	групповое занятие	1	соединение элементов в различной плоскости.	Кабинет хореографии	Текущий
42	2	2	16.00 – 17.00	групповое занятие	1	соединение элементов в различной плоскости.	Кабинет хореографии	Текущий
43	2	7	16.00 – 17.00	групповое занятие	1	соединение элементов в различной плоскости.	Кабинет хореографии	Текущий
44	2	9	16.00 – 17.00	групповое занятие	1	наложение трясок на шаги	Кабинет хореографии	Текущий
45	2	14	16.00 – 17.00	Контроль ЗУН	1	наложение трясок на шаги	Кабинет хореографии	Зачет
46	2	16	16.00 – 17.00	Контроль ЗУН	1	наложение трясок на скручивания, удары	Кабинет хореографии	Срез знаний «Терминологическая гимнастика»
47	2	21	16.00 – 17.00	Занятие - путешествие	1	Этюды с аксессуарами	Кабинет хореографии	Опрос
48	2	23	16.00 – 17.00	Сообщение	1	Этюды с аксессуарами	Кабинет хореографии	Опрос

49	2	28	16.00 – 17.00	групповое занятие	1	разучивание связок под счет	Кабинет хореографии	Текущий
50	3	2	16.00 – 17.00	групповое занятие	1	разучивание связок под счет	Кабинет хореографии	Текущий
51	3	7	16.00 – 17.00	групповое занятие	1	разучивание связок под музыку	Кабинет хореографии	Текущий
52	3	9	16.00 – 17.00	групповое занятие	1	разучивание связок под музыку	Кабинет хореографии	Текущий
53	3	14	16.00 – 17.00	групповое занятие	1	перестраивание путем вращения	Кабинет хореографии	Текущий
54	3	16	16.00 – 17.00	групповое занятие	1	перестраивание путем вращения	Кабинет хореографии	Текущий
55	3	21	16.00 – 17.00	групповое занятие	1	связки с аксессуарами	Кабинет хореографии	Текущий
56	3	23	16.00 – 17.00	Групповое Занятие	1	связки с аксессуарами	Кабинет хореографии	Текущий
57	3	28	16.00 – 17.00	групповое занятие	1	связки с аксессуарами	Кабинет хореографии	Текущий
58	3	4	16.00 – 17.00	групповое занятие	1	разучивание танца по частям	Кабинет хореографии	Текущий
59	4	6	16.00 –	Открытое	1	разучивание танца по частям	Кабинет	Текущий

			17.00	занятие			хореографии	
60	4	11	16.00 – 17.00	групповое занятие	1	разучивание танца по частям	Кабинет хореографии	Текущий
61	4	13	16.00 – 17.00	групповое занятие	1	Репетиционно – постановочная работа	Кабинет хореографии	Текущий
62	4	18	16.00 – 17.00	групповое занятие	1	Репетиционно – постановочная работа	Кабинет хореографии	Текущий
63	4	20	16.00 – 17.00	групповое занятие	1	Репетиционно – постановочная работа	Кабинет хореографии	Текущий
64	4	25	16.00 – 17.00	групповое занятие	1	Репетиционно – постановочная работа	Кабинет хореографии	Текущий
65	4	27	16.00 – 17.00	групповое занятие	1	Репетиционно – постановочная работа	Кабинет хореографии	Текущий
66	5	4	16.00 – 17.00	Зачет	1	Танцевальная импровизация	Кабинет хореографии	Передай настроение музыки
67	5	11	16.00 – 17.00	Концерт	1	Отработка исполнительского мастерства	Сцена РДК	Наблюдение
68	5	16		Концерт	1	Отработка исполнительского мастерства	ДЮСШ	наблюдение
69	5	18		Концерт	1	Отработка исполнительского мастерства	Сцена РДК	Наблюдение

70	5	23		Концерт	1	Отработка исполнительского мастерства	МБОУ СОШ №95	Наблюдение
71	5	25		Концерт	1	Отработка исполнительского мастерства	Сцена ЦДТ	Наблюдение
72	5	30		Концерт	1	Отработка исполнительского мастерства	Сцена РДК	Участие в отчетном концерте «Капризная принцесса»

