

Филиал дополнительного образования детей
«Дом детского творчества»
муниципального образовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа № 1 города Коряжмы»

РАССМОТРЕНО
на заседании Методического Совета
МОУ ДОД «Дом детского творчества»
«__» _____ 20__ год
Протокол № _____

УТВЕРЖДАЮ:
Руководитель МОУ ДОД
«Дом детского творчества»
_____ Н. А. Бобылева

Дополнительная образовательная программа

«Держи ритм»

Возраст обучающихся – 7-18 лет
Срок реализации – 3 года

Педагог дополнительного образования
Дементьева Т. Н.

Пояснительная записка.

Восточные танцы очень популярны во всём мире. Изучая этот вид искусства, у обучающихся открываются индивидуальные творческие способности; танцы добавляют уверенности в себе, развивают координацию движений и музыкальный слух. Восточный танец позволяет улучшить осанку, походку, формируют красивую фигуру, гибкость и пластичность. Разучивая танцы в коллективе, ребенок становится более коммуникабельным. Таким образом, восточные танцы обладают огромной силой в воспитании всесторонне развитой личности. А их специфическая манера не оставит равнодушным любого зрителя.

Реализация этой программы возможна на основе следующих принципов:

- целенаправленность учебного процесса;
- систематичность и регулярность занятий;
- постепенность развития природных данных;
- строгая последовательность в овладении лексикой и техническими приёмами танца;
- доступность учебного материала;
- учёт возрастных особенностей детей;
- результативность обучения;
- комфортная эмоциональная среда на занятиях в коллективе.

Ведущими методами обучения детей **являются:**

- словесный (рассказ об истории восточного танца, стилях и направлениях, об основных принципах движений; объяснение танцевальных поз и движений);
- наглядный (показ танцевальных движений, наглядные пособия);
- практический (отработка танцевальных движений).

Данная образовательная программа рассчитана на 3 года и предполагает проведение занятий с детьми школьного возраста. Содержание программы распределено таким образом, что ребёнок в первый год овладевает базовым уровнем знаний по восточным танцам и на его основе сумеет танцевать несложные танцы как в группе, так и сольно, на второй год овладеет атрибутикой используемой в танцах, на третий год обучения дети знакомятся с различными стилями восточных танцев (классика, шоу-номера, арабский фольклор) и смогут их танцевать.

Цель программы – раскрытие творческих и музыкально-двигательных способностей.

Выполнение целевых установок предполагает создание условий для выполнения следующих задач:

Развивающие:

- Дать представление о культуре восточного танца, его специфике и манере исполнения;
- Тренировать координацию рук, ног, корпуса;
- Развивать гибкость тела, плавность движений;
- Развивать музыкальный слух и ритмичность;

Образовательные:

- Тренировать движения, характерные для восточных танцев;
- Научить связывать отдельные движения в композицию;
- Научить импровизировать под музыку;
- Научить танцевать с предметом (платком, крыльями и др.);
- Выучить несколько танцев.

Воспитательные:

- Воспитывать трудолюбие и целеустремленность;
- Воспитывать умение замечать свои ошибки и стремление их исправить;
- Преодолеть страх выступлений перед большой аудиторией на концертах и конкурсах;
- Научить работать в коллективе.

Продолжительность занятия на I и последующих годах обучения 45 минут. Наполняемость групп: 15-17 человек. В коллектив дети принимаются по заключению врача об отсутствии противопоказаний к занятиям. Решение задач, выдвигаемых данной программой, требует особого подхода к каждой группе детей: психология и физиология 7 - 11-летнего ребенка отличается от возможностей 12-18-летнего; различаются также физические способности обучающихся, танцевавших ранее и не имевших хореографической подготовки.

Поэтому программой предусмотрены следующие **формы занятий:**

- обучающие занятия (изучение нового материала)
- тренировочные занятия (закрепление)
- открытые занятия (выступления перед родителями)

Режим занятий:

- I год обучения – 2 раза в неделю по 2 часа
- II год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа
- III год обучения - 3 раза в неделю по 2 часа и последующие года обучения

Программа состоит из отдельных тематических блоков, но в связи со спецификой обучения в хореографическом коллективе, границы их сглаживаются. На одном и том же занятии происходит изучение арабского танца (одновременно выполняются задачи физического и музыкального развития) и изучаются движения танца.

В программу учебного года вводится теоретический материал, соответствующий содержанию основных разделов.

Основные разделы программы

- «Введение» – дети знакомятся с хореографией арабского танца, выделяя основные аспекты, с правилами поведения в танцевальном классе и формой одежды.
- «Ритмика» – изучение музыки, ритмов.
- «Хореография восточного танца» – изучение элементов восточного танца и связывание их в комбинации.
- «Декорирование костюмов» – украшение костюмов с помощью бисера, паеток, бусинок, страз, создание образа.
- «Актёрское мастерство» – умение держаться на сцене, работа со зрителем, использование жестов в танце, создание рассказов под музыку, музыкальные ассоциации, сюжеты танцев, умение выразить мимикой лица смысл песни
- «Творческая деятельность» – способствуют развитию творческого потенциала, учит исполнять импровизацию.
- «Постановка» – умение танцевать различные стили арабских танцев

Ожидаемые результаты и способы их проверки

В соответствии с поставленными целями и задачами образовательной программы после освоения содержания программы ожидаются следующие результаты.

I год обучения.

Обучающиеся будут знать:

- единые требования «ДДТ» к правилам поведения в хореографическом классе, на сцене;
- музыкальные размеры, темп и характер музыки;
- культуру арабских танцев
- хореографические названия изученных элементов.
- названия построений в танце

Обучающиеся будут уметь:

- перестраиваться в различные рисунки танца
- соединять отдельные движения в композиции
- исполнять танцы в группе
- координировать работу рук, ног и корпуса

II год обучения

Обучающиеся будут знать:

- хореографические названия изученных элементов
- ритмы арабской музыки
- направления арабских танцев.

Обучающиеся будут уметь:

- танцевать импровизацию
- соединять сложные движения в композиции
- танцевать с атрибутикой (трость, шаль, крылья, свечи)
- расшивать костюмы бисером

III год обучения

Обучающиеся будут знать:

- стили арабских танцев, виды хореографии, музыки, костюмы;
- классические термины;
- жанры музыкальных произведений.

Обучающиеся будут уметь:

- выразительно и грамотно исполнять танцевальные композиции;
- контролировать и координировать своё тело;
- сопереживать и чувствовать музыку;
- умение держаться на сцене.
- танцевать различные стили восточного танца

Контроль знаний и умений учащихся проводится на итоговых занятиях раз в полугодие, на отчетном концерте в конце учебного года, на фестивалях-конкурсах в течении года.

Учебно-тематический план

	Теор.	Практ.	всего
1 год обучения			
<i>Вводное занятие.</i>	1	-	1
<i>Ритмическая гимнастика</i>	4	9	13
<i>Азбука элементов восточного танца</i>	10	46	56
<i>Творческая деятельность</i>	4	4	8
<i>Постановка танца.</i>	4	40	44
<i>Итоговое занятие.</i>	4	6	10
Итого:	27	105	132
2 год обучения			
<i>Вводное занятие.</i>	1	-	1
<i>Ритмика</i>	4	17	21
<i>Система танцевальных композиций</i>	10	50	60
<i>Декорирование костюмов</i>	4	50	54
<i>Импровизация</i>	4	4	8
<i>Танец</i>	4	40	44
<i>Итоговое занятие.</i>	4	6	10
Итого:	31	167	198
3 год обучения			
<i>Вводное занятие.</i>	1	-	1
<i>Музыкальная грамота</i>	4	9	13
<i>Хореография восточного танца</i>	10	46	56
<i>Расшивка бисером по ткани</i>	4	46	50
<i>Креативно-игровая деятельность</i>	4	4	8
<i>Актёрское мастерство</i>	4	12	16
<i>Танцевальная практика</i>	4	40	44
<i>Итоговое занятие.</i>	4	6	10
Итого:	35	163	198

Содержание программы

І год обучения

І. Вводное занятие

Содержание и форма занятий. Внешний вид воспитанников. Роль подготовки к занятиям. Дисциплина во время обучения. Взаимоотношения «обучающиеся - педагог» и отношения между детьми.

ІІ. Ритмическая гимнастика

Связь музыки и движения. Понятие «мелодия». Характер мелодии: веселая, грустная. Виды музыкальных произведений. Зависимость движения от характера мелодии. Сильная и слабая доля. Темп музыки. Ускорение и замедление. Музыкальное вступление. Музыкальная фраза. Начало и конец музыкальной фразы. Ритмы музыки. Характеристика музыкальных образов. Подбор выразительных движений для создания образа. Самостоятельное использование музыкально-двигательной деятельности в импровизациях. Игры на развитие чувства ритма и слуха. Изучение различных построений и перестроений. Развитие движения по метру и ритму. Тренировка разученных связок под музыку, под счет, индивидуально, группой.

ІІІ. Азбука элементов восточного танца

Основные (простые) движения восточного танца. Знакомство с основными движениями восточного танца. Основные позы в восточном танце: стоя, сидя, полусидя, полулежа. Название, демонстрация и разучивание основных простых движений: «восьмерка», «круг», «полукруг», «качалка», «маятник», «ключ», «удар», «оттяжка», «волна», «скрутка», «прогиб», «подбив», «египетские руки», «бабочка». Изучение шагов (скрестный, шоссе, приставной, возвратный, сиртаки) и повороты. Хореография движений головой, шеей, плечами, грудью, руками, животом, бедрами, тазом, ногами. Развитие движений в пространстве (вперёд, назад, вправо, влево, по диагонали, в плие, по кругу)

ІV. Творческая деятельность

Игровые технологии: Сюжетно - ролевые игры, подвижные игры, общеразвивающие игры, игры для создания доверительных отношений в группе, игры направленные на развитие внимания ребёнка к самому себе, своим чувствам, Создание костюма на бумаге, подбор цветовой гаммы для создания костюма. Подбор косметики и макияжа для создания образа восточной принцессы. Урок фантазия – в образе: снежинок, цветочков, рыбок, русалочек, восточной принцессы, ветра, робота, куколки, с партнёром, колокольчик, птички, балерины, кошечек, золушки и т. д. Игровые программы: «Восточный экспресс», «Танцевальный марафон», «Восточный бал маскарад». Игровая программа на 15 -20 человек, участники делятся на 2 команды и выполняют игровые задания в танцевальной тематике.

V. Постановка танца:

- знакомство с музыкальным материалом постановки;
- изучение танцевальных движений;
- соединение движений в танцевальные композиции;
- разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах.

Репетиция:

- отработка элементов;
- работа над музыкальностью;
- развитие пластичности;
- синхронность в исполнении;
- работа над техникой танца;
- отработка четкости и чистоты рисунка, построений и перестроений;
- выразительность и эмоциональность исполнения.

Форма работы:

- групповая;
- подгрупповая.

VI. Итоговое занятие:

1. подведение итогов, рекомендации на лето;
2. показательное выступление перед родителями
3. выступление на отчетном концерте.

II год обучения

I. Вводное занятие.

Цели и задачи объединения, ожидаемые результаты. Важность соблюдения техники безопасности при проведении занятия. Роль движения в жизни человека. Танец – как искусство. Особенности восточного танца и восточной музыки. Знакомство с новоприбывшими.

II. Ритмика.

Ритмы восточной музыки: вспоминаем, повторяем, сравниваем и различаем. Прослушивание простых ритмов, похлопывание и простукивание. Прослушивание сложных ритмов, похлопывание и простукивание. Небольшая контрольная работа по узнаванию ритмов. Связь музыкальных инструментов используемых в музыке и движений в танце. Игры на развитие чувства ритма и слуха. Умение импровизировать под ритм.

III. Система танцевальных композиций

Название, демонстрация и разучивание основных сложных движений: «подкова», «тройная подкова», «снежинка», «шаг с маятником», «шаг с волной», «сложный ключ», «крест», «арабески», «бочка». Соединение сложных элементов движений в отдельные связки. Принципы соединения сложных элементов движений в отдельные связки. Соединение элементов сложных движений в горизонтальной, вертикальной, диагональной плоскости. Разучивание связок из сложных элементов без музыки, под счет, под музыку. Демонстрация индивидуально, группой. Повторение основных отличий от индивидуального танца, принципы зеркального отображения движений. Танец в паре синхронно, танец в паре зеркально под счет, под музыку, с преподавателем, без преподавателя. Учимся комбинировать проходки с различными движениями рук, работать «изолированными» частями тела вместе с движениями рук. Тряски наложенные на основные элементы. Соединение ранее разученных элементов движений в горизонтальной плоскости, вертикальной, диагональной плоскости. Плавное перетекание одного элемента в другой. Партер для старшей группы. Работа с атрибутикой: платок, веил, крылья, трость.

IV. Декорирование костюма

Украшение бисером и паетками на лейсах, на тканях, простые композиции. Создание бисерной, паеточной навески. Украшение пояса и топа (лифа) для выступлений. Уметь подбирать бисер, паетки, бусины, стразы в соответствии с рисунком и цветом.

V. Импровизация

Умение импровизировать в танце. Тренировка импровизации под различные виды музыки, без музыки, под счет, индивидуально, в группе. Индивидуальная сложная импровизация. Тренировка импровизации под знакомую, не знакомую музыку, без музыки. Поиск особого состояния для импровизации. Выбор музыки для сольной импровизации. Импровизация в публичном выступлении. Хореографические особенности использования костюма. История восточного костюма, виды костюма и назначение его элементов. Тренировка танца в разных костюмах. Возможности использования элементов костюма для подчеркивания своих достоинств и скрывания недостатков. Восточная прическа и макияж, как часть костюма. Чувство меры в создании образа.

VI. Танец

1. Танец шоу
2. Танец с платком

Репетиция:

- отработка элементов;
- работа над музыкальностью;

- развитие пластичности;
- синхронность в исполнении;
- работа над техникой танца;
- отработка четкости и чистоты рисунка, построений и перестроений;
- выразительность и эмоциональность исполнения.

Форма работы:

- групповая;
- подгрупповая.

VII. Итоговое занятие:

1. подведение итогов, рекомендации на лето;
2. показательные выступления перед родителями
3. выступление на отчетном концерте.

III год обучения

I. Вводное занятие

Задачи этого года обучения. Перспективы и требования. Расписание занятий. Комплектование группы. Выбор родительского комитета. Обсуждение и решение проблем: оформления и оборудования класса, подготовки костюмов.

II. Музыкальная грамота

Важность слушания ритма при исполнении танца. Изучение повторение ритмов: максум, балади, саиди, чифтетели, масмуди, фаллахи, айюб, хагала, мальфуф и т. д.. Пробовать самим наигрывать ритм на арабском барабане, сагатах или отбивание хлопками. Танцевать в различном темпе, и под разный жанр музыкального произведения. Соответствие движений стилю и ритму арабского танца. Изучение комбинаций под разные музыкальные произведения. Знать какие элементы танца необходимо исполнять под тот или иной музыкальный инструмент, как необходимо выражать себя в танце зная перевод песен.

III. Хореография восточного танца

Изучение сложных элементов: восьмёрки с перемещениями, волны с перемещениями, тряски наложенные на основные элементы. Работа корпусом и волосами. Работа руками Расставляем акценты, учимся чувствовать музыку. Шлифуем технику - учимся исполнять основные движения чисто, красиво, тряски исполняем равномерно, комбинируя с такими элементами как круг, восьмерка, волна, маятник и т.д. Танцуем в паре, трио, группой.

Изучение комбинаций стилей классики восточного танца, табла, беледи, тараб, трайбл, фольклорных танцев (дабка, нубия, халиджи, александрия, саиди, шааби). Т.е работа головой, плечами в партере и стоя. Танцы в коллективе . Определённые шаги фольклорных танцев. Умение работать с шалью, тростью, с крыльями, вейлами и др. атрибутикой.

IV. Расшивание бисером на ткани

С помощью паеток, бисера, бусинок, страз – расшивать рисунки на восточную тематику, как на поясе, так и на самой юбке или топе (лифе), создание браслетов, повязки на голову, а также создание спиралей к костюму с помощью проволоки, ткани, паеток и бисера. Создание навесок из бисера и бусинок, из бисера бусинок и паеток. Украшение костюмов для кукол.

V. Креативно-игровая деятельность.

Умение импровизировать под любую музыку и под живой звук (табла). Умение создавать костюм, моделировать его на бумаге. Под руководством преподавателя студенты учатся создавать свои собственные постановки и сценический образ. Конкурсно - игровая программа «Восточная красавица». Конкурсно- игровая программа с награждением участниц по нескольким номинациям: участницы готовят некоторые задания дома (творческий конкурс, визитка, общий танец. Проходки в костюмах) некоторые выполняют в виде импровизации в присутствии зрителей и жюри. Игровая программа путешествие на восток (древний египет – танец фараоник, нубия – нубийский танец, танец халиджи, танец александрийский – александрия, каир – межансе, саиди). Дефиле в восточных костюмах.

VI. Актёрское мастерство.

Жесты используемые в танце их обозначения и в каких элементах применимы, а также в какой музыке используются. Игры на развитие актёрского мастерства.

VII. Танцевальная практика:

- Арабский фольклор – исполнение любого стиля (шааби, саиди, халиджи, нубия, бандари),
- Соблюдение манеры исполняемого стиля
- Отработка синхронности

Репетиция:

- отработка элементов;
- работа над музыкальностью;
- развитие пластичности;
- синхронность в исполнении;
- работа над техникой танца;
- отработка четкости и чистоты рисунка, построений и перестроений;
- выразительность и эмоциональность исполнения.

Форма работы:

- групповая;
- подгрупповая.

а. *Итоговое занятие:*

1. подведение итогов, рекомендации на лето;
2. показательное выступление перед родителями
3. выступление на отчетном концерте.

Методическое обеспечение программы

Специфика обучения хореографии связана с систематической физической и психологической нагрузкой. Детям необходимо осмысливать указания педагога, слушать музыку, запоминать предложенный текст, отрабатывать различные движения. Преодолеть трудности помогает осуществление индивидуального подхода при одинаковых заданиях для всех. При этом учитывается тип личности, уровень подготовки ребенка.

Для того чтобы облегчить воспитанникам усвоение тем образовательной программы, занятие делится на три части: подготовительную, основную и завершающую.

Подготовительная часть – разминка всех мышц тела (шеи, плеч, грудной клетки, спины, бёдер, ног). Разминка проходит под ритмичную музыку. Главная задача разминки — это разогрев тела, мышц и связок. Т.е. подготовка тела к освоению танцевальных движений. А, так же для того, что бы избежать микротравм в суставах и мышцах.

Основная часть – изучение материала

Завершающая часть – даётся растяжка на различные группы мышцы, для того чтобы привести мышцы в нормальный тонус, сбросив напряжение, а также создать красивый рельеф тела. Движения на пластику, придают грациозность и красоту Вашему телу, кроме того, пластические движения расслабляют и успокаивают психику человека!

Ребенок должен знать хореографическую терминологию, пользоваться ею на занятии. Использование грамотной терминологии позволит постепенно отойти от практического показа, разовьет внимательность воспитанников и их способность воспринимать словесную информацию.

Одним из самых слабых мест в изучении восточных танцев является невыразительность лица и работа рук, поэтому с первого занятия нужно обращать внимание детей на активность мышц лица и положение рук. Особое внимание уделяется музыкальному оформлению занятия. Музыка подбирается к каждой части занятия, определяется ее структура, темп, ритмический рисунок, характер.

Для успешной реализации данной программы необходима определенная материально-техническая база и методическое обеспечение. Помещения должны отвечать всем требованиям безопасности труда, производственной санитарии, должны быть оборудованы современной аппаратурой для воспроизведения звука и света.

Для успешной реализации данной программы необходимо:

1. Танцевальный зал для проведения следующих дисциплин:

- ритмика;
- классика восточного танца;
- творческая деятельность;
- постановка танца

Материально-технические условия:

- колонки;
- профессиональное половое покрытие;
- зеркала;
- стулья;
- костюмы.

Список литературы

1. Бесова М. Весёлые игры для дружного отряда. - Ярославль: Академия холдинг, 2004.
2. Буданова Г.П. Материалы по определению качества обучения в дополнительном образовании. – М., 1999.
3. Ильенко Л.П. Интегрированный эстетический курс для начальной школы. - М., 2001.
4. Назайкинский Е.В. Звуковой мир музыки. - М.: Музыка, 1988.
5. Белкин А.С. Основы возрастной педагогики. - Екатеринбург, 1999.
6. Суртаев В.Я. Игра как социокультурный феномен. - Санкт-Петербург, 2003.
7. Ирванцова О.В. Очарование движением: Танцевально-ритмические композиции для детей дошкольного и младшего школьного возраста: пособие для педагогов. – Мозырь, ООО ИД «Белый ветер», 2007г.
8. Бриске Э. Ритмика и танец. Ч. I,II. – Челябинск: ЧГИК, 1993.
9. Материалы с сайтов: <http://www.bellydances.ru/>, <http://bellydance.spb.ru/>, belly-dances.net/, <http://megadance.org.ua/>программа-обучения-восточный-танец