## МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ БУРЕЙСКОГО РАЙОНА

ПРИНЯТА: УТВЕРЖДЕНА:

методическим советом приказом МАУ ДОД ЦВР протокол от \_\_\_\_\_\_\_\_ № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ № \_\_\_

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА**

**«Ритмы Востока»**

Направленность: художественная

Срок реализации: 8 лет

Возраст обучающихся: 7-17 лет

Уровень программы: разноуровневая

Составитель (разработчик): Верещагина Ирина Геннадьевна,

педагог дополнительного

образования

п. Новобурейский

2020

**Содержание программы**

1. Комплекс основных характеристик программы……………3
   1. Пояснительная записка……………………………………3
   2. Цели и задачи программы………………………………...5
   3. Содержание программы…………………………………..7
   4. Планируемые результаты………………………………...36
2. Комплекс организационно-педагогических условий……...38
   1. Форма аттестации и оценочные материалы…………….38
   2. Условия реализации программы………………………...38
   3. Календарный учебный график…………………………..40
3. Список литературы………………………………………… 41

**1.Комплекс основных характеристик программы**

**1.1 Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая (разноуровневая) программа «Ритмы Востока» художественной направленности. Одним из принципов проектирования и реализации дополнительных общеобразовательных программ является разноуровневость.

Технология разноуровнего обучения предполагает создание педагогических условий для включения каждого обучающегося в деятельность, соответствующую зоне его ближайшего развития. Поэтому новый вариант программы предусматривает три уровня освоения материала: ознакомительный, базовый и продвинутый, содержание каждого из последующих уровней усложняет содержание предыдущего уровня. Включается комплект практических заданий с разной степенью сложности.

**Ознакомительный уровень:** изучение и освоение базовых элементов восточного танца; развитие координационных способностей, гибкости, формирование правильной осанки; формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев (1 год обучения).

**Базовый уровень**: умение грамотно и выразительно исполнять восточные танцы; коррекция осанки, укрепление мышц живота и спины, развитие гибкости, координации движений; проявление фантазии и творческих способностей, владение своим телом. (2-3 года обучения).

**Продвинутый уровень**: продвинутые навыки исполнения элементов и народного танца, умение самостоятельно ставить танцевальные этюды на основе пройденного материала; разбираться в различных стилях и техниках восточного, индийского танца, танцев народов Кавказа и Средней Азии; умение объяснить, показать, научить младших участников ансамбля; умение изготовить костюм к поставленному танцу (4-8 год обучения).

Весь курс обучения поделён на три уровня сложности. Каждый год обучения представляет собой определённый уровень развития познавательных и интеллектуально-творческих способностей обучающихся.

В то же самое время, каждый уровень является самостоятельной, логически завершённой стадией обучения, воспитания и развития детей. Полученные на первом году обучения знания, умения и навыки закрепляются на втором и третьем году и совершенствуются на последующих годах обучения.

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.

**Актуальность программы** заключается в том, что в настоящее время растет спрос на образовательные услуги в области хореографии. Дети, занимающиеся хореографией, развиваются быстрее и гармоничнее своих сверстников. Программа направлена на формирование и развитие у воспитанников таких физических данных, как подвижность, выносливость, сила, ловкость, на развитие танцевальных данных: гибкости, пластичности.

Развивается познавательный интерес и осуществляется подъем духовно-нравственной культуры обучающихся.

**Новизна программы** заключается в комплексном использовании трех методов: метода музыкального движения, метода хореокоррекции и методики партерного экзерсиса.

**Педагогическая целесообразность программы** определена тем, что ориентирует каждого обучающегося на приобщение к восточной танцевально-музыкальной культуре, применение полученных знаний, умений и навыков хореографического творчества в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта. Благодаря систематическому хореографическому образованию и воспитанию, обучающиеся приобретают общую эстетическую и танцевальную культуру, а развитие танцевальных и музыкальных способностей помогает более тонкому восприятию хореографического искусства востока.

Кроме того, педагогическая целесообразность образовательной программы состоит в формировании у обучающегося чувства ответственности в исполнении своей индивидуальной функции в коллективном процессе (общий танец), с одной стороны, и формировании самодостаточного проявления всего творческого потенциала при выполнении индивидуальных партий ребенка в коллективном постановочном процессе танцевального номера, с другой стороны.

**Отличительная особенность** Отличительной особенностью данной программы является введение в программу интегрированных занятий, занятий с элементами импровизации. Программа имеет дополнительный раздел «Восточный колорит» (изучение и создание национального костюма, изучение традиций). Все это позволяет расширять поле реализации творческого потенциала обучающихся. Формированию общекультурных, познавательных, ценностно-смысловых компетенций способствует синтез двигательных действий восточного танца с элементами классической хореографии, что, безусловно, повышает уровень танцевальной грамотности будущих танцоров, а также изучение различных фольклорных (народных) стилей восточного танца, культуры, особенностей быта и костюмов.

**Адресат программы.** Программа предназначена для работы с детьми младшего, среднего и старшего возраста. Возраст обучающихся 7-17 лет. Занятия проходят в группах по 10-15 человек.

**Срок реализации.** Программа рассчитана на 8 лет обучения. Общее количество часов в год составляет: 1 год обучения (ознакомительный уровень) -144 часа; 2-3 года обучения (базовый уровень) – 216 часов; 4-8 года обучения (продвинутый уровень) – 288 часов.

**Форма и режим занятий:**

Занятия в группах 1 года обучения проходят 2 раза в неделю, по 2 часа – 144ч.

Занятия в группах 2-3 годов обучения проходят 3 раза в неделю по 2 часа - 216 ч.

Занятия в группах 4-8 годов обучения проходят 4 раз в неделю 8 недельных часов– 288 ч.

Продолжительность академического часа – 40 минут с перерывом - 10 мин.

Основной формой организации образовательного процесса является групповое занятие. Программой предусмотрено вариативное использование других форм организации: занятия малокомплектными группами, индивидуальные занятия, репетиции, выступления. Форма обучения: очная, групповая. Максимальное количество обучающихся – 15 человек.

**Методы обучения.**

**-** словесный (рассказ об истории восточного танца, стилях и направлениях, об основных принципах движений; объяснение танцевальных поз и движений);

- наглядный (показ танцевальных движений, наглядные пособия, видеоролики);

- практический (отработка танцевальных движений).

**1.2. Цели и задачи программы.**

**Цель.** Овладение искусством восточного танца, способствующего укреплению здоровья обучающихся, формированию целостной личности на основе высших гуманитарных ценностей, раскрытие индивидуальных возможностей и творческих способностей детей, профессиональная ориентация.

**Задачи.**

Обучающие:

- обучить основам экзерсиса и партерной гимнастики;

- научить правильной постановке корпуса, рук, ног, головы;

- тренировать движения, характерные для восточных танцев;

- научить связывать отдельные движения в композицию;

- научить импровизировать под музыку;

- познакомить обучающихся с музыкой, историей костюма, художественным оформлением танца;

- познакомить детей с историей возникновения и развития танца и восточного танца;

- научить танцевать с предметами;

- ориентация на профессию.

Развивающие:

- дать представление о культуре восточного танца, его специфике и манере исполнения;

- тренировать координацию рук, ног, корпуса;

- развивать гибкость тела, плавность движений;

- способствовать снятию мышечного и психологического торможения посредством танцевального движения;

- развивать музыкальный слух и ритмичность;

- развить выразительность и осмысленность исполнения танцевальных движений;

- развить воображение, фантазию, умение находить свои оригинальные движения для выражения характера музыки;

- развить познавательный интерес, любознательность и умение творчески мыслить;

- развивать художественный вкус.

Воспитательные:

- создать дружественной среды вокруг самоопределяющейся личности;

- создать условия для общения;

- воспитание трудолюбия и целеустремленности;

- воспитание культуры поведения и общения;

- научить работать в коллективе;

- заложить основы становления эстетически развитой личности;

- воспитать уважительное отношение к культурам разных народов;

- воспитывать чувство ответственности, конструктивности.

**1.3. Содержание программы.**

Программа включает в себя следующие дисциплины:

- стретчинг;

- академический танец;

- постановочно-репетиционная работа;

- ритмы восточной музыки;

- актерское мастерство;

- «Восточный колорит»;

- танцевальные этюды.

**Учебный план.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование  дисциплины | 1 год  обучения | 2 год  обучения | 3 год  обучения | 4 год  обучения | 5 год  обучения | 6 год  обучения | 7 год  обучения | 8 год  обучения |
| 1 | Вводное занятие | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 2 | Стретчинг | 28 | 40 | 36 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 |
| 3 | Азбука элементов восточного танца | 68 | - | - | - | - | - | - | - |
| 4 | Академический танец |  | 48 | 48 | 46 | 30 | 30 | 30 | 20 |
| 5 | Постановочн- репетиционная работа |  | 96 | 90 | 170 | 180 | 186 | 186 | 196 |
| 6 | Ритмы восточной музыки | 14 | 20 | 20 | - | - | - | - | - |
| 7 | Актерское мастерство |  |  |  | 20 | 20 | 10 | 10 | 10 |
| 8 | Восточный колорит |  | 10 | 20 | 20 | 26 | 30 | 30 | 30 |
| 9 | Танцевальные этюды. | 32 | - | - | - | - | - | - | - |
|  | **Всего** | **144** | **216** | **216** | **288** | **288** | **288** | **288** | **288** |

**Учебный план 1 год обучения**

**Ознакомительный уровень. Цель:** комплексное ознакомление детей с основными элементами хореографии.

**Задачи:**

- обучить основам танцевальной культуры;

- развить творческое воображение, творческую активность детей;

- развить мотивационную сферу к занятиям;

- развить у детей координацию, умение владеть своим телом, технику исполнения танца.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п./п. | Наименование раздела/ темы | Кол-во часов | Теория | Практика | Форма аттестации/контроля |
| 1. | **Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.** | **2** | **1** | **1** |  |
| 2. | **Игровой стретчинг** | **24** | **4** | **20** |  |
| 2.1 | Общее развитие мышечно-двигательного аппарата. | 12 | 2 | 10 | Текущий контроль.  Зачетное занятие. |
| 2.2 | Связь музыки и движения. | 6 | 1 | 5 | Текущий контроль |
| 2.3 | Характеристика музыкальных образов. | 6 | 1 | 5 | Контрольный урок |
| 3. | **Азбука элементов восточного танца** | **68** | **6** | **62** |  |
| 3.1 | Основные движения восточного танца. | 16 | 2 | 14 | Текущий контроль |
| 3.2 | Демонстрация и разучивание основных движений восточного танца. | 26 | 2 | 24 | Текущий контроль |
| 3.3 | Изучение шагов и повороты. Хореография движений. | 26 | 2 | 24 | Текущий контроль |
| 4. | **Ритмы восточной музыки.** | **18** | **4** | **14** |  |
| 4.1 | Знакомство с видами ритмов восточной музыки. | 9 | 2 | 7 | Текущий контроль |
| 4.2 | Простые и сложные ритмы. | 9 | 2 | 7 | Текущий контроль Промежуточная аттестация. |
| **5.** | **Танцевальные этюды** | **32** | **8** | **24** |  |
| 5.1 | Хореографический этюд. | 4 | 1 | 3 | Текущий контроль |
|  | Знакомство с музыкальным материалом постановки. Изучение танцевальных движений | 8 | 1 | 7 | Текущий контроль |
|  | Соединение движений в танцевальные композиции | 10 | 1 | 9 | Текущий контроль |
|  | Разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах. | 10 | 1 | 9 | Текущий контроль. Итоговая аттестация |
|  | **ВСЕГО** | **144** | **23** | **121** |  |

**Содержание учебного плана**

**Раздел 1. Вводное занятие**. **Цели и задачи программы**. **Инструктаж по технике безопасности – 2 часа.**

Теория. Введение в программу. Содержание и форма занятий. Внешний вид обучающихся. Роль подготовки к занятиям. Дисциплина во время обучения. Взаимоотношения «обучающиеся – педагог» и отношения между детьми.

Практика.Игры на знакомство «Давайте познакомимся», «Снежный ком», «Шляпа». Предварительный просмотр на выявление танцевальных данных.

**Раздел 2. Игровой стретчинг -24 часов.**

**Тема 1.Общее развитие мышечно-двигательного аппарата.**

**Теория.** Объяснение темы. Развитие мышечно-двигательного аппарата с помощью общеразвивающих упражнений.

**Практика.** Растяжка мышц тела, рук, ног, позвоночника,  **повышение гибкости тела, опорно-двигательного аппарата.** Упражнения для тренировки равновесия: «Аист», «Цапля», «Петушок», «Ласточка», «Дерево», «Слон» и др.

**Тема 2. Связь музыки и движения.**

**Теория.** Понятие «мелодия». Характер мелодии. 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.

**Практика.** Подбор выразительных движений для создания образа. Игры на развитие чувства ритма и слуха. Изучение различных построений и перестроений. Развитие движения по ритму. Тренировка разученных связок под музыку, под счет, индивидуально, группой.

**Тема 3. Характеристика музыкальных образов.**

**Теория.** Объяснение темы. Понятие о музыкальном образе. Классификация образов.

**Практика.** Изображение различных образов, соответствующих той или иной музыкальной миниатюре. Урок «фантазия в образе» снежинок, цветочков, рыбок, русалочек, восточной принцессы, ветра, робота, куколки, колокольчик, птички, балерины, кошечек, золушки и т. д.

**Раздел 3. Азбука элементов восточного танца – 68 часов.**

**Тема 1. Основные движения восточного танца.**

**Теория.** Основные (простые) движения восточного танца. Знакомство с основными движениями восточного танца.

**Практика.** Постановка корпуса, положение рук, положение ног. Упражнения «Веревочка», «Алфавит», «Стрелочки» «Цапля», «Гвоздики», «Ласточка».

**Тема 2. Демонстрация и разучивание основных движений восточного танца.**

**Теория.** Объяснение темы.

**Практика.** Название, демонстрация и разучивание основных простых движений: «восьмерка», «круг», «полукруг», «качалка», «маятник», «ключ», «удар», «оттяжка», «волна», «скрутка», «прогиб», «подбив», «египетские руки», «бабочка».

**Тема 3. Изучение шагов и повороты. Хореография движений.**

**Теория.** Основные шаги и повороты в восточном танце.

**Практика.** Изучение шагов: шаг га полу-пальцах, широкий-узкий, вперед-назад, приставной, скрестный. Повороты: по точкам, с элементами рук в позициях, с элементами ног в позициях, на месте, боковые. Хореография движений головой, шеей, плечами, руками, ногами. Развитие движений в пространстве: вперёд, назад, вправо, влево, по диагонали, в плие, по кругу.

**Раздел 4. Ритмы восточной музыки – 18 часов.**

**Тема 1. Знакомство с видами ритмов восточной музыки.**

**Теория.** Знакомство с видами ритмов восточной музыки.

**Практика.** Умение определять на слух мелодии национального характера.

**Тема 2. Простые и сложные ритмы.**

**Теория.** Знакомство с различными ритмами Востока.

**Практика.** Прослушивание простых ритмов, прохлопывание и простукивание.Прослушивание сложных ритмов, прохлопывание и простукивание.

**Раздел 5. Танцевальные этюды – 32 часа.**

**Тема 1. Хореографический этюд.**

**Теория.** Понятие этюд. Виды этюдов.

**Практика.** Техника исполнения, композиционный рисунок, актерское мастерство, пластика.

**Тема 2. Знакомство с музыкальным материалом постановки.**

**Изучение танцевальных движений.**

**Теория.** Ознакомление с музыкальной миниатюрой. Объяснение темы.

**Практика.** Прослушивание музыки, которая является основой танцевального этюда. Определение мелодической и ритмической структуры, музыкальный размер и т.д. Разбор танцевальных движений и их разучивание.

**Тема 3. Соединение движений в танцевальные композиции.**

**Теория.** Объяснение темы.

**Практика.** Соединение разученных танцевальных движений в единую композицию.

**Тема 4. Разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах.**

**Теория.** Объяснение темы.

**Практика.** Выход. Проход. Жесты. Финал. 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.

**Базовый уровень.** **Цель:** оказание содействия обучающимся в процессе самопознания и саморазвития.

**Задачи:**-    сформировать внутреннюю мотивацию обучающихся к развитию собственного творческого потенциала;  
-    ориентировать на профессиональное самоопределение.

**Учебный план 2 год обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п./п. | Наименование раздела/ темы | Кол-во часов | Теория | Практика | Форма аттестации/контроля |
| 1. | **Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.** | **2** | **1** | **1** |  |
| 2. | **Стретчинг.** | **40** | **2** | **38** |  |
| 2.1 | Общее развитие мышечно-двигательного аппарата. | 20 | 1 | 19 | Текущий контроль |
| 2.2 | Партерная гимнастика. | 20 | 1 | 19 | Текущий контроль. |
| 3. | **Академический танец** | **48** | **2** | **46** |  |
| 3.1 | Экзерсис у станка. | 24 | 1 | 23 | Текущий контроль |
| 3.2 | Экзерсис на середине зала. | 24 | 1 | 23 | Текущий контроль |
| 4. | **Ритмы восточной музыки.** | **20** | **2** | **18** |  |
| 4.1 | Музыкальная грамота. | 10 | 1 | 9 | Текущий контроль |
| 4.2 | Основы музыкального движения. | 10 | 1 | 9 | Текущий контроль Промежуточная аттестация |
| 5. | **Постановочно-репетиционная работа.** | **96** | **2** | **94** |  |
| 5.1 | Постановка танца «Кавказский хоровод». | **96** | 2 | 94 | Текущий контроль.  Итоговая аттестация |
| 6. | **Восточный колорит** | **10** | **2** | **8** |  |
| 6.1. | Кавказский национальный костюм. | **5** | 1 | 4 | Текущий контроль. Зачет |
| 6.2 | Традиции Кавказа | **5** | 1 | 4 | Текущий контроль |
|  | **ВСЕГО** | **216** | **11** | **205** |  |

**Содержание учебного плана.**

**Раздел 1. Вводное занятие**. **Цели и задачи программы**. **Инструктаж по технике безопасности – 2 часа.**

**Теория.** Введение в программу. Содержание и форма занятий. Внешний вид обучающихся. Роль подготовки к занятиям. Дисциплина во время обучения. Взаимоотношения «обучающиеся – педагог» и отношения между детьми.

**Практика.**Подвижные игры, общие развивающие игры, игры для создания доверительных отношений в группе, игры, направленные на развитие внимания ребёнка к самому себе, своим чувствам.

**Раздел 2. Стретчинг – 40 часов.**

**Тема 1. Общее развитие мышечно-двигательного аппарата.**

**Теория.** Объяснение упражнений.

**Практика.** Упражнения для мышц брюшного пресса: «Змея», «Лодка», «Качели», «Колечко», «Мостик», «Кузнечик», «Собачка», «Кошечка». Упражнения для мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед: «Книжка», «Черепаха», «Ванька-встанька», «Птица», «Страус», «Верблюд», «Ежик», «Осьминог». Укрепление позвоночника путем поворота туловища и наклонов его в стороны: «Маятник», «Лисичка», «Месяц», «Флюгер», «Луна», «Узелок», «Морская звезда», «Орешек», «Часики». Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Бабочка», «Рак», «Паучок», «Елочка», «Лесенка», «Жучок», «Зайчик», «Лягушка», «Велосипедик», «Паровозик», «Морская волна». Укрепление и развитие стоп: «Ходьба», «Лягушонок», «Гусеница», «Медвежонок». Укрепление и развитие плечевого пояса: «Замочек», «Пловцы», «Мельница», «Пчелка», «Самолет». Упражнения для тренировки равновесия: «Аист», «Цапля», «Петушок», «Ласточка». Дополнительные упражнения: «Березка», «Гребцы» (парное).

**Тема 2. Партерная гимнастика.**

**Теория.** Объяснение упражнений.

**Практика.** Тренажный партер:Упражнения для стоп, ног из положения сидя и лёжа.Максимальное натяжение и сокращение стоп вверх, вниз; круговые движения внутрь, наружу, вправо, влево; подъём ноги правой и левой на 45°, махи ногами на 90° вверх, лёжа на правом и левом боку. Упражнения для развития гибкости: Лёжа на животе «лодочка», «коробочка». Лёжа на спине «мостик».Упражнения для укрепления мышц живота.Стоя на коленях «кобра», лёжа на спине «березка», «велосипед».Упражнения для эластичности мышц боковой части корпуса.Наклоны вправо, влево.Упражнения для растяжки. Лёжа на животе «кузнечик». Из положения сидя «лягушка», «полушпагат» вправо, влево, назад. Наклоны вперёд, к правой и левой ноге. Из положения стоя «шпагат». Упражнения для позвоночника. Из положения лёжа «неваляшка», сидя «кувырок» вперёд, назад. Упражнения для баланса. «Стойка на руках», «колесо», «ласточка».

**Раздел 3. Академический танец – 48 часов.**

**Тема 1. Экзерсис у станка.**

**Теория.** Объяснение упражнений.

**Практика.** Постановка корпуса. Позиции рук, положение рук. Положение ног. Освоение понятий «опорной» и «рабочей» ноги. Фиксированные положения согнутой ноги на щиколотке. Выворотность. Круговое движение носком по полу. Взмах правой, левой ногой вперед, в сторону, назад. Изучение движений лицом к станку, держась двумя руками за станок.

**Тема 2. Экзерсис на середине зала.**

**Теория.** Объяснение упражнений.

**Практика.** Изучение точек танцевального класса, диагонали класса. Положение корпуса анфас, профиль. Изучение поворотов и наклонов головы. Позиции рук. Поклон (реверанс). Пор де бра. Повороты на месте по точкам класса. Бег с носка по кругу по диагоналям. Вращательные движения с выпадом на опорную ногу на 360 градусов.

**Раздел 4. Ритмы восточной музыки – 20 часов.**

**Тема 1. Музыкальная грамота.**

**Теория.** Рассказ об элементах музыкальной грамоты. Понятие такта, сильных и слабых долей, длительности, счета, значение аккордов, динамических оттенков в музыке.

**Практика.** Прослушивание музыки с определением тактов, сильных и слабых долей, счета и длительности, в упражнениях, различие динамических оттенков в музыке.

**Тема 2. Основы музыкального движения.**

**Теория.** Понятие о мелодии и движении, и их взаимодействии. Важность слушания ритма при исполнении танца. Рассказ о характерных технических и музыкальных особенностях восточных, кавказских, индийских танцев.

**Практика.** Слушание ритма при исполнении танца.Виды ритмов: максум, балади, саиди, масмуди, фаллахи, айюб, мальфуф. Ритмы Кавказа. Индийская музыка. Движение под музыку.

**Раздел 5. Постановочно-репетиционная работа – 96 часов.**

**Тема 1. Постановка танца «Кавказский хоровод».**

**Теория.** Объяснение постановочного материала танца.

**Практика.** Разучивание танцевальной композиции, построенной на изученных танцевальных рисунках и движениях.

**Раздел 6. Восточный колорит – 10 часов.**

**Тема 1. Кавказский национальный костюм.**

**Теория.** Знакомство с особенностями кавказского национального костюма. Культурное развитие костюма. Специфика. Украшения.

**Практика.** Определить по картинке принадлежность национального костюма. Создание костюма на бумаге, подбор цветовой гаммы для создания костюма. Изготовление простых украшений.

**Тема 2. История возникновения кавказского танца.**

**Теория.** История кавказских танцев; основные ритмы; использование музыкальных инструментов, ритмического и голосового сопровождения; основные элементы движений. Истоки кавказских танцев; эволюционный период развития; характерные особенности и миграции танцевальной культуры; знакомство с музыкальным материалом. Истоки и отличительные черты разных стилей; использование музыкального сопровождения; анализ различий между системами.

**Практика.** Просмотр видеоматериала, подборка иллюстраций, демонстрация национальных костюмов.

**Учебный план 3 год обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п./п. | Наименование раздела/ темы | Кол-во часов | Теория | Практика | Форма аттестации/контроля |
| 1. | **Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.** | **2** | **1** | **1** |  |
| 2. | **Стретчинг.** | **36** | **2** | **34** |  |
| 2.1 | Общее развитие мышечно-двигательного аппарата. | 18 | 1 | 17 | Текущий контроль |
| 2.2 | Партерная гимнастика. | 18 | 1 | 17 | Текущий контроль. |
| 3. | **Академический танец** | **48** | **2** | **46** |  |
| 3.1 | Экзерсис у станка. | 24 | 1 | 23 | Текущий контроль |
| 3.2 | Экзерсис на середине зала. | 24 | 1 | 23 | Текущий контроль |
| 4. | **Ритмы восточной музыки.** | **20** | **2** | **18** |  |
| 4.1 | Музыкальная грамота. | 10 | 1 | 9 | Текущий контроль |
| 4.2 | Основы музыкального движения. | 10 | 1 | 9 | Текущий контроль. Промежуточная аттестация |
| 5. | **Постановочно-репетиционная работа.** | **90** | **2** | **88** |  |
| 5.1 | Постановка танца «Жемчужинки Востока» | 90 | 2 | 88 | Текущий контроль. Итоговая аттестация |
| 6. | **Восточный колорит** | **20** | **2** | **18** |  |
| 6.1. | Костюмы Ближнего Востока. | 10 | 1 | 9 | Текущий контроль. Зачет |
| 6.2 | История возникновения восточного танца | 10 | 1 | 9 | Текущий контроль. Зачет |
|  | **ВСЕГО** | **216** | **11** | **205** |  |

**Содержание учебного плана.**

**Раздел 1. Вводное занятие**. **Цели и задачи программы**. **Инструктаж по технике безопасности – 2 часа.**

**Теория.** Введение в программу. Содержание и форма занятий. Внешний вид обучающихся. Роль подготовки к занятиям. Дисциплина во время обучения. Взаимоотношения «обучающиеся – педагог» и отношения между детьми.

**Практика.**Подвижные игры, общие развивающие игры, игры для создания доверительных отношений в группе, игры, направленные на развитие внимания ребёнка к самому себе, своим чувствам.

**Раздел 2. Стретчинг – 36 часов.**

**Тема 1. Общее развитие мышечно-двигательного аппарата.**

**Теория.** Объяснение упражнений.

**Практика.** Упражнения для мышц брюшного пресса: «Змея», «Лодка», «Качели», «Колечко», «Мостик», «Кузнечик», «Собачка», «Кошечка». Упражнения для мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед: «Книжка», «Черепаха», «Ванька-встанька», «Птица», «Страус», «Верблюд», «Ежик», «Осьминог». Укрепление позвоночника путем поворота туловища и наклонов его в стороны: «Маятник», «Лисичка», «Месяц», «Флюгер», «Луна», «Узелок», «Морская звезда», «Орешек», «Часики». Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Бабочка», «Рак», «Паучок», «Елочка», «Лесенка», «Жучок», «Зайчик», «Лягушка», «Велосипедик», «Паровозик», «Морская волна». Укрепление и развитие стоп: «Ходьба», «Лягушонок», «Гусеница», «Медвежонок». Укрепление и развитие плечевого пояса: «Замочек», «Пловцы», «Мельница», «Пчелка», «Самолет». Упражнения для тренировки равновесия: «Аист», «Цапля», «Петушок», «Ласточка». Дополнительные упражнения: «Березка», «Гребцы» (парное).

**Тема 2. Партерная гимнастика.**

**Теория.** Объяснение упражнений.

**Практика.** Тренажный партер:Упражнения для стоп, ног из положения сидя и лёжа.Максимальное натяжение и сокращение стоп вверх, вниз; круговые движения внутрь, наружу, вправо, влево; подъём ноги правой и левой на 45°, махи ногами на 90° вверх, лёжа на правом и левом боку. Упражнения для развития гибкости: Лёжа на животе «лодочка», «коробочка». Лёжа на спине «мостик».Упражнения для укрепления мышц живота.Стоя на коленях «кобра», лёжа на спине «березка», «велосипед».Упражнения для эластичности мышц боковой части корпуса.Наклоны вправо, влево.Упражнения для растяжки. Лёжа на животе «кузнечик». Из положения сидя «лягушка», «полушпагат» вправо, влево, назад. Наклоны вперёд, к правой и левой ноге. Из положения стоя «шпагат». Упражнения для позвоночника. Из положения лёжа «неваляшка», сидя «кувырок» вперёд, назад. Упражнения для баланса. «Стойка на руках», «колесо», «ласточка».

**Раздел 3. Академический танец – 48 часов.**

**Тема 1. Экзерсис у станка.**

**Теория.** Объяснение упражнений.

**Практика.** Постановка корпуса. Позиции рук, положение рук. Положение ног. Освоение понятий «опорной» и «рабочей» ноги. Фиксированные положения согнутой ноги на щиколотке. Выворотность. Круговое движение носком по полу. Взмах правой, левой ногой вперед, в сторону, назад. Изучение движений лицом к станку, держась двумя руками за станок.

**Тема 2. Экзерсис на середине зала.**

**Теория.** Объяснение упражнений.

**Практика.** Изучение точек танцевального класса, диагонали класса. Положение корпуса анфас, профиль. Изучение поворотов и наклонов головы. Позиции рук. Поклон (реверанс). Пор де бра. Повороты на месте по точкам класса. Бег с носка по кругу по диагоналям. Вращательные движения с выпадом на опорную ногу на 360 градусов.

**Раздел 4. Ритмы восточной музыки – 20 часов.**

**Тема 1. Музыкальная грамота.**

**Теория.** Рассказ об элементах музыкальной грамоты. Понятие такта, сильных и слабых долей, длительности, счета, значение аккордов, динамических оттенков в музыке.

**Практика.** Прослушивание музыки с определением тактов, сильных и слабых долей, счета и длительности, в упражнениях, различие динамических оттенков в музыке.

**Тема 2. Основы музыкального движения.**

**Теория.** Понятие о мелодии и движении, и их взаимодействии. Важность слушания ритма при исполнении танца. Рассказ о характерных технических и музыкальных особенностях восточных, кавказских, индийских танцев.

**Практика.** Слушание ритма при исполнении танца.Виды ритмов: максум, балади, саиди, масмуди, фаллахи, айюб, мальфуф. Ритмы Кавказа. Индийская музыка. Движение под музыку.

**Раздел 5. Постановочно-репетиционная работа – 90 часов.**

**Тема 1. Постановка танца «Жемчужинки Востока»».**

**Теория.** Объяснение постановочного материала танца.

**Практика.** Разучивание танцевальной композиции, построенной на изученных танцевальных рисунках и движениях. Импровизация.

**Раздел 6. Восточный колорит – 20 часов.**

**Тема 1. Костюмы Ближнего Востока.**

**Теория.** Знакомство с особенностями национального костюма Ливана, Турции, Пакистана, Ирана. Культурное развитие костюма. Специфика. Украшения.

**Практика.** Определить по картинке принадлежность национального костюма. Создание костюма на бумаге, подбор цветовой гаммы для создания костюма. Изготовление простых украшений.

**Тема 2. История возникновения восточного танца.**

**Теория.** История восточных танцев; основные ритмы; использование музыкальных инструментов, ритмического и голосового сопровождения; основные элементы движений. Истоки восточных танцев; эволюционный период развития; характерные особенности и миграции танцевальной культуры; знакомство с музыкальным материалом. Истоки и отличительные черты разных стилей; использование музыкального сопровождения; анализ различий между системами.

**Практика.** Просмотр видеоматериала, подборка иллюстраций, демонстрация национальных костюмов.

**Продвинутый уровень. Цель.** Совершенствование на уровне творчества в процессе самореализации личности обучающегося.  
 Задачи:  
- формировать социально-адаптированную, творчески активную личность;  
- ориентировать на жизненное и профессиональное самоопределение.

**Учебный план 4 год обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п./п. | Наименование раздела/ темы | Кол-во часов | Теория | Практика | Форма аттестации/контроля |
| 1. | **Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.** | **2** | **1** | **1** |  |
| 2. | **Стретчинг** | **30** | **2** | **28** |  |
| 2.1 | Общее развитие мышечно-двигательного аппарата. | 15 | 1 | 14 | Текущий контроль. |
| 2.2 | Партерная гимнастика. | 15 | 1 | 14 | Текущий контроль |
| 3. | **Академический танец** | **46** | **2** | **44** |  |
| 3.1 | Экзерсис у станка | 23 | 1 | 22 | Текущий контроль. Промежуточная аттестация |
| 3.2 | Экзерсис на середине зала | 23 | 1 | 22 | Текущий контроль |
| 4. | **Актерское мастерство** | **20** | **2** | **18** |  |
| 4.1 | Мимика, игра глаз. Искусство перевоплощения. | 10 | 1 | 9 | Текущий контроль |
| 4.2 | Азбука жестов. | 10 | 1 | 9 | Текущий контроль |
| 5. | **Постановочно-репетиционная работа** | **170** | **2** | **168** |  |
| 5.1 | Постановка танца в стиле Бхарат-Натьям. | **120** | 2 | 118 | Текущий контроль. Итоговая аттестация |
| 5.2 | Постановка танцевального этюда Гуджарат. | 50 | 2 | 48 | Текущий контроль |
| 6. | **Восточный колорит** | **20** | **2** | **18** |  |
| 6.1. | Индийский костюм. | 10 | 1 | 9 | Текущий контроль. Зачет |
| 6.2 | История возникновения индийского танца. | 10 | 1 | 9 | Текущий контроль |
|  | **ВСЕГО** | **288** |  |  |  |

**Содержание учебного плана.**

**Раздел 1. Вводное занятие**. **Цели и задачи программы**. **Инструктаж по технике безопасности – 2 часа.**

**Теория.** Введение в программу. Содержание и форма занятий. Внешний вид обучающихся. Роль подготовки к занятиям. Дисциплина во время обучения. Взаимоотношения «обучающиеся – педагог» и отношения между детьми.

**Практика.**Подвижные игры, общие развивающие игры, игры для создания доверительных отношений в группе, игры, направленные на развитие внимания ребёнка к самому себе, своим чувствам.

**Раздел 2. Стретчинг – 30 часов.**

**Тема 1. Общее развитие мышечно-двигательного аппарата.**

**Теория.** Объяснение упражнений.

**Практика.** Упражнения для мышц брюшного пресса. Упражнения для мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед. Укрепление позвоночника путем поворота туловища и наклонов его в стороны. Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног. Укрепление и развитие стоп. Упражнения для тренировки равновесия. Дополнительные упражнения.

**Тема 2. Партерная гимнастика.**

**Теория.** Объяснение упражнений.

**Практика.** Тренажный партер:Упражнения для стоп, ног из положения сидя и лёжа.Максимальное натяжение и сокращение стоп вверх, вниз; круговые движения внутрь, наружу, вправо, влево; подъём ноги правой и левой на 45°, махи ногами на 90° вверх, лёжа на правом и левом боку. Упражнения для развития гибкости: Лёжа на животе «лодочка», «коробочка». Лёжа на спине «мостик».Упражнения для укрепления мышц живота.Стоя на коленях «кобра», лёжа на спине «березка», «велосипед».Упражнения для эластичности мышц боковой части корпуса.Наклоны вправо, влево.Упражнения для растяжки. Лёжа на животе «кузнечик». Из положения сидя «лягушка», «полушпагат» вправо, влево, назад. Наклоны вперёд, к правой и левой ноге. Из положения стоя «шпагат». Упражнения для позвоночника. Из положения лёжа «неваляшка», сидя «кувырок» вперёд, назад. Упражнения для баланса. «Стойка на руках», «колесо», «ласточка».

**Раздел 3. Академический танец – 46 часов.**

**Тема 1. Экзерсис у станка.**

**Теория.** Объяснение упражнений.

**Практика.** Постановка корпуса. Позиции рук, положение рук. Положение ног. Освоение понятий «опорной» и «рабочей» ноги. Фиксированные положения согнутой ноги на щиколотке. Выворотность. Круговое движение носком по полу. Взмах правой, левой ногой вперед, в сторону, назад. Изучение движений лицом к станку, держась двумя руками за станок.

**Тема 2. Экзерсис на середине зала.**

**Теория.** Объяснение упражнений.

**Практика.** Изучение точек танцевального класса, диагонали класса. Положение корпуса анфас, профиль. Изучение поворотов и наклонов головы. Позиции рук. Поклон (реверанс). Пор де бра. Повороты на месте по точкам класса. Бег с носка по кругу по диагоналям. Вращательные движения с выпадом на опорную ногу на 360 градусов.

**Раздел 4. Актерское мастерство – 20 часов.**

**Тема 1. Мимика, игра глаз. Искусство перевоплощения.**

**Теория.** Абхиная – комплекс выразительных средств на передачу идеи танца, его эмоционального содержания. Актерское наблюдение. Понятие «метод наблюдения».

**Практика.** Разминка мышц лица. Упражнение «Маски». Комплекс упражнений, направленных на передачу идеи танца, его эмоционального содержания. Упражнения и этюды на наблюдение, перевоплощение.

**Тема 2. Азбука жестов.**

**Теория.** Последовательное изучение жестов и их значение в танце.

**Практика.** Упражнения для развития мелкой моторики пальцев рук. Упражнения на развитие памяти и воображения.

**Раздел 5. Постановочно-репетиционная работа – 170 часов.**

**Тема 1. Постановка танца в стиле Бхарат-Натьям.**

**Теория.** Объяснение постановочного материала танца.

**Практика.** Разучивание танцевальной композиции, построенной на изученных танцевальных рисунках и движениях. Отработка танца.

Тема 2. **Постановка танцевального этюда Гуджарат.**

**Теория.** Объяснение постановочного материала танца.

**Практика.** Разучивание этюда по частям. Соединение разученных частей под музыку. Разучивание танцевальной композиции, построенной на изученных танцевальных рисунках и движениях. Импровизация. Отработка этюда.

**Раздел 6. Восточный колорит – 20 часов.**

**Тема 1. Индийский костюм.**

**Теория.** Знакомство с особенностями индийского костюма

Культурное развитие костюма. Специфика. Украшения.

**Практика.** Определить по картинке принадлежность национального костюма. Создание костюма на бумаге, подбор цветовой гаммы для создания костюма. Изготовление простых украшений. Изготовление цветочных гирлянд для волос. Индийский макияж и прическа.

**Тема 2. История возникновения индийского танца.**

**Теория.** История возникновения индийского танца; основные ритмы и стили; использование музыкальных инструментов, ритмического и голосового сопровождения. Истоки восточных танцев; эволюционный период развития; характерные особенности и миграции танцевальной культуры; знакомство с музыкальным материалом. Истоки и отличительные черты разных стилей; использование музыкального сопровождения. Значение атрибутики и аксессуаров.

**Практика.** Танцевальные зарисовки на тему. Подбор косметики и макияжа для создания образа.

**Учебный план 5 год обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п./п. | Наименование раздела/ темы | Кол-во часов | Теория | Практика | Форма аттестации/контроля |
| 1. | **Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.** | **2** | **1** | **1** |  |
| 2. | **Стретчинг** | **30** | **2** | **28** |  |
| 2.1 | Общее развитие мышечно-двигательного аппарата. | 15 | 1 | 14 | Текущий контроль. |
| 2.2 | Партерная гимнастика. | 15 | 1 | 14 | Текущий контроль |
| 3. | **Академический танец** | **30** | **2** | **28** |  |
| 3.1 | Экзерсис у станка | 15 | 1 | 14 | Текущий контроль |
| 3.2 | Экзерсис на середине зала | 15 | 1 | 14 | Текущий контроль |
| 4. | **Актерское мастерство** | **20** | **2** | **18** |  |
| 4.1 | Мимика, игра глаз. Искусство перевоплощения. | 10 | 1 | 9 | Текущий контроль |
| 4.2 | Азбука жестов. | 10 | 1 | 9 | Текущий контроль |
| 5. | **Постановочно-репетиционная работа** | **180** | **2** | **178** |  |
| 5.1 | Постановка аджарского танца. | 80 | 2 | 78 | Текущий контроль. Итоговая аттестация |
| 5.2 | Постановка индийского танца «Болливуд» | 100 | 2 | 98 | Текущий контроль. Промежуточная аттестация |
| 6. | **Восточный колорит** | **26** | **2** | **24** |  |
| 6.1. | Грузинский костюм. | 13 | 1 | 12 | Текущий контроль |
| 6.2 | История возникновения грузинского танца. | 13 | 1 | 12 | Текущий контроль. Зачет |
|  | **ВСЕГО** | **288** | **11** | **277** |  |

**Содержание учебного плана.**

**Раздел 1. Вводное занятие**. **Цели и задачи программы**. **Инструктаж по технике безопасности – 2 часа.**

**Теория.** Введение в программу. Содержание и форма занятий. Внешний вид обучающихся. Роль подготовки к занятиям. Дисциплина во время обучения. Взаимоотношения «обучающиеся – педагог» и отношения между детьми.

**Практика.**Подвижные игры, общие развивающие игры, игры для создания доверительных отношений в группе, игры, направленные на развитие внимания ребёнка к самому себе, своим чувствам.

**Раздел 2. Стретчинг – 30 часов.**

**Тема 1. Общее развитие мышечно-двигательного аппарата.**

**Теория.** Объяснение упражнений.

**Практика.** Упражнения для мышц брюшного пресса. Упражнения для мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед. Укрепление позвоночника путем поворота туловища и наклонов его в стороны. Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног. Укрепление и развитие стоп. Упражнения для тренировки равновесия. Дополнительные упражнения.

**Тема 2. Партерная гимнастика.**

**Теория.** Объяснение упражнений.

**Практика.** Тренажный партер:Упражнения для стоп, ног из положения сидя и лёжа.Максимальное натяжение и сокращение стоп вверх, вниз; круговые движения внутрь, наружу, вправо, влево; подъём ноги правой и левой на 45°, махи ногами на 90° вверх, лёжа на правом и левом боку. Упражнения для развития гибкости: Лёжа на животе «лодочка», «коробочка». Лёжа на спине «мостик».Упражнения для укрепления мышц живота.Стоя на коленях «кобра», лёжа на спине «березка», «велосипед».Упражнения для эластичности мышц боковой части корпуса.Наклоны вправо, влево.Упражнения для растяжки. Лёжа на животе «кузнечик». Из положения сидя «лягушка», «полушпагат» вправо, влево, назад. Наклоны вперёд, к правой и левой ноге. Из положения стоя «шпагат». Упражнения для позвоночника. Из положения лёжа «неваляшка», сидя «кувырок» вперёд, назад. Упражнения для баланса. «Стойка на руках», «колесо», «ласточка».

**Раздел 3. Академический танец – 46 часов.**

**Тема 1. Экзерсис у станка.**

**Теория.** Объяснение упражнений.

**Практика.** Постановка корпуса. Позиции рук, положение рук. Положение ног. Освоение понятий «опорной» и «рабочей» ноги. Фиксированные положения согнутой ноги на щиколотке. Выворотность. Круговое движение носком по полу. Взмах правой, левой ногой вперед, в сторону, назад. Изучение движений лицом к станку, держась двумя руками за станок.

**Тема 2. Экзерсис на середине зала.**

**Теория.** Объяснение упражнений.

**Практика.** Изучение точек танцевального класса, диагонали класса. Положение корпуса анфас, профиль. Изучение поворотов и наклонов головы. Позиции рук. Поклон (реверанс). Пор де бра. Повороты на месте по точкам класса. Бег с носка по кругу по диагоналям. Вращательные движения с выпадом на опорную ногу на 360 градусов.

**Раздел 4. Актерское мастерство – 20 часов.**

**Тема 1. Мимика, игра глаз. Искусство перевоплощения.**

**Теория.** Мимика и глаза как выразительные средства для передачи эмоционального состояния человека. Актерское наблюдение. Перевоплощение в образ. Создание сценического образа.

**Практика.** Разминка мышц лица. Упражнение «Маски». Комплекс упражнений, направленных на передачу идеи танца, его эмоционального содержания. Упражнения и этюды на наблюдение, перевоплощение.

**Тема 2. Азбука жестов.**

**Теория.** Последовательное изучение жестов и их значение в танце.

**Практика.** Упражнения для развития мелкой моторики пальцев рук. Упражнения на развитие памяти и воображения.

**Раздел 5. Постановочно-репетиционная работа – 170 часов.**

**Тема 1. Постановка грузинского танца «Ачарули».**

**Теория.** Объяснение постановочного материала танца.

**Практика.** Разучивание танцевальной композиции, построенной на изученных танцевальных рисунках и движениях. Отработка танца.

**Тема 2.** **Постановка индийского танца «Болливуд».**

**Теория.** Объяснение постановочного материала танца.

**Практика.** Разучивание этюда по частям. Соединение разученных частей под музыку.Разучивание танцевальной композиции, построенной на изученных танцевальных рисунках и движениях. Импровизация. Отработка этюда.

**Раздел 6. Восточный колорит – 20 часов.**

**Тема 1. Грузинский костюм.**

**Теория.** Знакомство с особенностями грузинского костюма. Культурное развитие костюма. Специфика.

**Практика.** Определить по картинке принадлежность национального костюма. Создание костюма на бумаге, подбор цветовой гаммы для создания костюма.

**Тема 2. История возникновения грузинского танца.**

**Теория.** История возникновения грузинского танца; основные ритмы и стили; использование музыкальных инструментов, ритмического и голосового сопровождения. Истоки восточных танцев; эволюционный период развития; характерные особенности и миграции танцевальной культуры; знакомство с музыкальным материалом. Истоки и отличительные черты разных стилей; использование музыкального сопровождения. Значение атрибутики и аксессуаров.

**Практика.** Танцевальные зарисовки на тему. Подбор косметики и макияжа для создания образа.

**Учебный план 6 год обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п./п. | Наименование раздела/ темы | Кол-во часов | Теория | Практика | Форма аттестации/контроля |
| 1. | **Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.** | **2** | **1** | **1** |  |
| 2. | **Стретчинг** | **30** | **2** | **28** |  |
| 2.1 | Общее развитие мышечно-двигательного аппарата. | 15 | 1 | 14 | Текущий контроль. |
| 2.2 | Партерная гимнастика. | 15 | 1 | 14 | Текущий контроль |
| 3. | **Академический танец** | **30** | **2** | **28** |  |
| 3.1 | Экзерсис у станка | 15 | 1 | 14 | Текущий контроль |
| 3.2 | Экзерсис на середине зала | 15 | 1 | 14 | Текущий контроль |
| 4. | **Актерское мастерство** | **10** | **2** | **8** |  |
| 4.1 | Мимика, игра глаз. Искусство перевоплощения. | 5 | 1 | 4 | Текущий контроль |
| 4.2 | Азбука жестов. | 5 | 1 | 4 | Текущий контроль |
| 5. | **Постановочно-репетиционная работа** | **186** | **4** | **182** |  |
| 5.1 | Постановка узбекского танца. | 116 | 2 | 114 | Текущий контроль. Итоговая аттестация |
| 5.2 | Постановка таджикского танца. | 70 | 2 | 68 | Текущий контроль. Итоговая аттестация |
| 6. | **Восточный колорит** | **30** | **4** | **26** |  |
| 6.1. | Узбекский костюм. | 8 | 1 | 7 | Текущий контроль |
| 6.2 | История возникновения узбекского танца. | 8 | 1 | 7 | Текущий контроль. Промежуточная аттестация |
| 6.3 | Таджикский костюм. | 7 | 1 | 6 | Текущий контроль |
| 6.4 | История возникновения таджикского танца. | 7 | 1 | 6 | Текущий контроль. Зачет |
|  | **ВСЕГО** | **288** | **15** | **273** |  |

**Содержание учебного плана.**

**Раздел 1. Вводное занятие**. **Цели и задачи программы**. **Инструктаж по технике безопасности – 2 часа.**

**Теория.** Введение в программу. Содержание и форма занятий. Внешний вид обучающихся. Роль подготовки к занятиям. Дисциплина во время обучения. Взаимоотношения «обучающиеся – педагог» и отношения между детьми.

**Практика.**Подвижные игры, общие развивающие игры, игры для создания доверительных отношений в группе, игры, направленные на развитие внимания ребёнка к самому себе, своим чувствам.

**Раздел 2. Стретчинг – 30 часов.**

**Тема 1. Общее развитие мышечно-двигательного аппарата.**

**Теория.** Объяснение упражнений.

**Практика.** Упражнения для мышц брюшного пресса. Упражнения для мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед. Укрепление позвоночника путем поворота туловища и наклонов его в стороны. Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног. Укрепление и развитие стоп. Упражнения для тренировки равновесия. Дополнительные упражнения.

**Тема 2. Партерная гимнастика.**

**Теория.** Объяснение упражнений.

**Практика.** Тренажный партер:Упражнения для стоп, ног из положения сидя и лёжа.Максимальное натяжение и сокращение стоп вверх, вниз; круговые движения внутрь, наружу, вправо, влево; подъём ноги правой и левой на 45°, махи ногами на 90° вверх, лёжа на правом и левом боку. Упражнения для развития гибкости: Лёжа на животе «лодочка», «коробочка». Лёжа на спине «мостик».Упражнения для укрепления мышц живота.Стоя на коленях «кобра», лёжа на спине «березка», «велосипед».Упражнения для эластичности мышц боковой части корпуса.Наклоны вправо, влево.Упражнения для растяжки. Лёжа на животе «кузнечик». Из положения сидя «лягушка», «полушпагат» вправо, влево, назад. Наклоны вперёд, к правой и левой ноге. Из положения стоя «шпагат». Упражнения для позвоночника. Из положения лёжа «неваляшка», сидя «кувырок» вперёд, назад. Упражнения для баланса. «Стойка на руках», «колесо», «ласточка».

**Раздел 3. Академический танец – 30 часов.**

**Тема 1. Экзерсис у станка.**

**Теория.** Объяснение упражнений.

**Практика.** Постановка корпуса. Позиции рук, положение рук. Положение ног. Освоение понятий «опорной» и «рабочей» ноги. Фиксированные положения согнутой ноги на щиколотке. Выворотность. Круговое движение носком по полу. Взмах правой, левой ногой вперед, в сторону, назад. Изучение движений лицом к станку, держась двумя руками за станок.

**Тема 2. Экзерсис на середине зала.**

**Теория.** Объяснение упражнений.

**Практика.** Изучение точек танцевального класса, диагонали класса. Положение корпуса анфас, профиль. Изучение поворотов и наклонов головы. Позиции рук. Поклон (реверанс). Пор де бра. Повороты на месте по точкам класса. Бег с носка по кругу по диагоналям. Вращательные движения с выпадом на опорную ногу на 360 градусов.

**Раздел 4. Актерское мастерство – 10 часов.**

**Тема 1. Мимика, игра глаз. Искусство перевоплощения.**

**Теория.** Мимика и глаза как выразительные средства для передачи эмоционального состояния человека. Актерское наблюдение. Перевоплощение в образ. Создание сценического образа.

**Практика.** Разминка мышц лица. Упражнение «Маски». Комплекс упражнений, направленных на передачу идеи танца, его эмоционального содержания. Упражнения и этюды на наблюдение, перевоплощение.

**Тема 2. Азбука жестов.**

**Теория.** Последовательное изучение жестов и их значение в танце.

**Практика.** Упражнения для развития мелкой моторики пальцев рук. Упражнения на развитие памяти и воображения.

**Раздел 5. Постановочно-репетиционная работа – 186 часов.**

**Тема 1. Постановка узбекского танца.**

**Теория.** Объяснение постановочного материала танца.

**Практика.** Разучивание танцевальной композиции, построенной на изученных танцевальных рисунках и движениях. Отработка танца.

**Тема 2.** **Постановка таджикского танца.**

**Теория.** Объяснение постановочного материала танца.

**Практика.** Разучивание этюда по частям. Соединение разученных частей под музыку.Разучивание танцевальной композиции, построенной на изученных танцевальных рисунках и движениях. Отработка этюда.

**Раздел 6. Восточный колорит – 30 часов.**

**Тема 1. Узбекский костюм.**

**Теория.** Знакомство с особенностями узбекского костюма. Культурное развитие костюма. Специфика.

**Практика.** Определить по картинке принадлежность национального костюма. Создание костюма на бумаге, подбор цветовой гаммы для создания костюма.

**Тема 2. История возникновения узбекского танца.**

**Теория.** История возникновения узбекского танца; основные ритмы и стили; использование музыкальных инструментов, ритмического и голосового сопровождения. Истоки восточных танцев; эволюционный период развития; характерные особенности и миграции танцевальной культуры; знакомство с музыкальным материалом. Истоки и отличительные черты разных стилей; использование музыкального сопровождения. Значение атрибутики и аксессуаров.

**Практика.** Танцевальные зарисовки на тему. Подбор косметики и макияжа для создания образа.

**Тема 3.** **Таджикский костюм.**

**Теория.** Знакомство с особенностями таджикского костюма. Культурное развитие костюма. Специфика.

**Практика.** Определить по картинке принадлежность национального костюма. Создание костюма на бумаге, подбор цветовой гаммы для создания костюма.

**Тема 4. История возникновения таджикского танца.**

**Теория.** История возникновения таджикского танца; основные ритмы и стили; использование музыкальных инструментов, ритмического и голосового сопровождения. Истоки восточных танцев; эволюционный период развития; характерные особенности и миграции танцевальной культуры; знакомство с музыкальным материалом. Истоки и отличительные черты разных стилей; использование музыкального сопровождения. Значение атрибутики и аксессуаров.

**Практика.** Танцевальные зарисовки на тему. Подбор косметики и макияжа для создания образа.

**Учебный план 7 год обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п./п. | Наименование раздела/ темы | Кол-во часов | Теория | Практика | Форма аттестации/контроля |
| 1. | **Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.** | **2** | **1** | **1** |  |
| 2. | **Стретчинг** | **30** | **2** | **28** |  |
| 2.1 | Общее развитие мышечно-двигательного аппарата. | 15 | 1 | 14 | Текущий контроль. |
| 2.2 | Партерная гимнастика. | 15 | 1 | 14 | Текущий контроль |
| 3. | **Академический танец** | **30** | **2** | **28** |  |
| 3.1 | Экзерсис у станка | 15 | 1 | 14 | Текущий контроль |
| 3.2 | Экзерсис на середине зала | 15 | 1 | 14 | Текущий контроль |
| 4. | **Актерское мастерство** | **10** | **2** | **8** |  |
| 4.1 | Мимика, игра глаз. Искусство перевоплощения. | 5 | 1 | 4 | Текущий контроль |
| 4.2 | Азбука жестов. | 5 | 1 | 4 | Текущий контроль |
| 5. | **Постановочно-репетиционная работа** | **186** | **4** | **182** |  |
| 5.1 | Постановка цыганского танца. | 80 | 2 | 78 | Текущий контроль. Итоговая аттестация |
| 5.2 | Постановка аварского танца. | 106 | 2 | 104 | Текущий контроль. Итоговая аттестация |
| 6. | **Восточный колорит** | **30** | **4** | **26** |  |
| 6.1. | Цыганский костюм. | 8 | 1 | 7 | Текущий контроль |
| 6.2 | История возникновения цыганского танца. | 8 | 1 | 7 | Текущий контроль. Промежуточная аттестация |
| 6.3 | Аварский костюм. | 7 | 1 | 6 | Текущий контроль |
| 6.4 | История возникновения аварского танца. | 7 | 1 | 6 | Текущий контроль. Зачет |
|  | **ВСЕГО** | **288** | **15** | **273** |  |

**Содержание учебного плана.**

**Раздел 1. Вводное занятие**. **Цели и задачи программы**. **Инструктаж по технике безопасности – 2 часа.**

**Теория.** Введение в программу. Содержание и форма занятий. Внешний вид обучающихся. Роль подготовки к занятиям. Дисциплина во время обучения. Взаимоотношения «обучающиеся – педагог» и отношения между детьми.

**Практика.**Подвижные игры, общие развивающие игры, игры для создания доверительных отношений в группе, игры, направленные на развитие внимания ребёнка к самому себе, своим чувствам.

**Раздел 2. Стретчинг – 30 часов.**

**Тема 1. Общее развитие мышечно-двигательного аппарата.**

**Теория.** Объяснение упражнений.

**Практика.** Упражнения для мышц брюшного пресса. Упражнения для мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед. Укрепление позвоночника путем поворота туловища и наклонов его в стороны. Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног. Укрепление и развитие стоп. Упражнения для тренировки равновесия. Дополнительные упражнения.

**Тема 2. Партерная гимнастика.**

**Теория.** Объяснение упражнений.

**Практика.** Тренажный партер:Упражнения для стоп, ног из положения сидя и лёжа.Максимальное натяжение и сокращение стоп вверх, вниз; круговые движения внутрь, наружу, вправо, влево; подъём ноги правой и левой на 45°, махи ногами на 90° вверх, лёжа на правом и левом боку. Упражнения для развития гибкости: Лёжа на животе «лодочка», «коробочка». Лёжа на спине «мостик».Упражнения для укрепления мышц живота.Стоя на коленях «кобра», лёжа на спине «березка», «велосипед».Упражнения для эластичности мышц боковой части корпуса.Наклоны вправо, влево.Упражнения для растяжки. Лёжа на животе «кузнечик». Из положения сидя «лягушка», «полушпагат» вправо, влево, назад. Наклоны вперёд, к правой и левой ноге. Из положения стоя «шпагат». Упражнения для позвоночника. Из положения лёжа «неваляшка», сидя «кувырок» вперёд, назад. Упражнения для баланса. «Стойка на руках», «колесо», «ласточка».

**Раздел 3. Академический танец – 30 часов.**

**Тема 1. Экзерсис у станка.**

**Теория.** Объяснение упражнений.

**Практика.** Постановка корпуса. Позиции рук, положение рук. Положение ног. Освоение понятий «опорной» и «рабочей» ноги. Фиксированные положения согнутой ноги на щиколотке. Выворотность. Круговое движение носком по полу. Взмах правой, левой ногой вперед, в сторону, назад. Изучение движений лицом к станку, держась двумя руками за станок.

**Тема 2. Экзерсис на середине зала.**

**Теория.** Объяснение упражнений.

**Практика.** Изучение точек танцевального класса, диагонали класса. Положение корпуса анфас, профиль. Изучение поворотов и наклонов головы. Позиции рук. Поклон (реверанс). Пор де бра. Повороты на месте по точкам класса. Бег с носка по кругу по диагоналям. Вращательные движения с выпадом на опорную ногу на 360 градусов.

**Раздел 4. Актерское мастерство – 10 часов.**

**Тема 1. Мимика, игра глаз. Искусство перевоплощения.**

**Теория.** Мимика и глаза как выразительные средства для передачи эмоционального состояния человека. Актерское наблюдение. Перевоплощение в образ. Создание сценического образа.

**Практика.** Разминка мышц лица. Упражнение «Маски». Комплекс упражнений, направленных на передачу идеи танца, его эмоционального содержания. Упражнения и этюды на наблюдение, перевоплощение.

**Тема 2. Азбука жестов.**

**Теория.** Последовательное изучение жестов и их значение в танце.

**Практика.** Упражнения для развития мелкой моторики пальцев рук. Упражнения на развитие памяти и воображения.

**Раздел 5. Постановочно-репетиционная работа – 186 часов.**

**Тема 1. Постановка цыганского танца.**

**Теория.** Объяснение постановочного материала танца.

**Практика.** Разучивание танцевальной композиции, построенной на изученных танцевальных рисунках и движениях. Импровизация. Отработка танца.

**Тема 2.** **Постановка аварского танца.**

**Теория.** Объяснение постановочного материала танца.

**Практика.** Разучивание этюда по частям. Соединение разученных частей под музыку.Разучивание танцевальной композиции, построенной на изученных танцевальных рисунках и движениях. Отработка этюда.

**Раздел 6. Восточный колорит – 30 часов.**

**Тема 1. Цыганский костюм.**

**Теория.** Знакомство с особенностями цыганского костюма. Культурное развитие костюма. Специфика.

**Практика.** Создание костюма на бумаге, подбор цветовой гаммы для создания костюма. Изготовление украшений.

**Тема 2. История возникновения цыганского танца.**

**Теория.** История возникновения цыганского танца; основные ритмы и стили; использование музыкальных инструментов, ритмического и голосового сопровождения. Истоки восточных танцев; эволюционный период развития; характерные особенности и миграции танцевальной культуры; знакомство с музыкальным материалом. Истоки и отличительные черты разных стилей; использование музыкального сопровождения. Значение атрибутики и аксессуаров.

**Практика.** Танцевальные зарисовки на тему. Подбор косметики и макияжа для создания образа.

**Тема 3.** **Аварский костюм.**

**Теория.** Традиционная одежда народов Дагестанаи ее особенности. Культурное развитие костюма. Специфика.

**Практика.** Определить по картинке принадлежность национального костюма. Создание эскиза костюма. Изготовление украшений.

**Тема 4. История возникновения аварского танца.**

**Теория.** История возникновения аварского танца; основные ритмы и стили; использование музыкальных инструментов, ритмического и голосового сопровождения. Истоки восточных танцев; эволюционный период развития; характерные особенности и миграции танцевальной культуры; знакомство с музыкальным материалом. Истоки и отличительные черты разных стилей; использование музыкального сопровождения. Значение атрибутики и аксессуаров.

**Практика.** Танцевальные зарисовки на тему. Подбор косметики и макияжа для создания образа.

**Учебный план 8 год обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п./п. | Наименование раздела/ темы | Кол-во часов | Теория | Практика | Форма аттестации/контроля |
| 1. | **Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.** | **2** | **1** | **1** |  |
| 2. | **Стретчинг** | **30** | **2** | **28** |  |
| 2.1 | Общее развитие мышечно-двигательного аппарата. | 15 | 1 | 14 | Текущий контроль. |
| 2.2 | Партерная гимнастика. | 15 | 1 | 14 | Текущий контроль |
| 3. | **Академический танец** | **20** | **2** | **18** |  |
| 3.1 | Экзерсис у станка | 10 | 1 | 9 | Текущий контроль |
| 3.2 | Экзерсис на середине зала | 10 | 1 | 9 | Текущий контроль |
| 4. | **Актерское мастерство** | **10** | **2** | **8** |  |
| 4.1 | Мимика, игра глаз. Искусство перевоплощения. | 5 | 1 | 4 | Текущий контроль |
| 4.2 | Азбука жестов. | 5 | 1 | 4 | Текущий контроль |
| 5. | **Постановочно-репетиционная работа** | **196** | **3** | **193** |  |
| 5.1 | Постановка арабского танца. | 50 | 1 | 49 | Текущий контроль. Итоговая аттестация |
| 5.2 | Постановка танца «Лезгинка» | 75 | 1 | 74 | Текущий контроль. Итоговая аттестация |
| 5.3. | Постановка индийского танца «Попурри» | 71 | 1 | 70 | Текущий контроль. Зачет |
| 6. | **Восточный колорит** | **30** | **4** | **26** |  |
| 6.1. | Арабский костюм. | 10 | 1 | 9 | Текущий контроль |
| 6.2 | История возникновения арабского танца. | 10 | 1 | 9 | Текущий контроль. Промежуточная аттестация |
| 6.3 | Национальные праздники стран Средней Азии и Кавказа. | 10 | 1 | 9 | Текущий контроль.  Зачет |
|  | **ВСЕГО** | **288** | **14** | **274** |  |

**Содержание учебного плана.**

**Раздел 1. Вводное занятие**. **Цели и задачи программы**. **Инструктаж по технике безопасности – 2 часа.**

**Теория.** Введение в программу. Содержание и форма занятий. Внешний вид обучающихся. Роль подготовки к занятиям. Дисциплина во время обучения. Взаимоотношения «обучающиеся – педагог» и отношения между детьми.

**Практика.**Подвижные игры, общие развивающие игры, игры для создания доверительных отношений в группе, игры, направленные на развитие внимания ребёнка к самому себе, своим чувствам.

**Раздел 2. Стретчинг – 30 часов.**

**Тема 1. Общее развитие мышечно-двигательного аппарата.**

**Теория.** Объяснение упражнений.

**Практика.** Упражнения для мышц брюшного пресса. Упражнения для мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед. Укрепление позвоночника путем поворота туловища и наклонов его в стороны. Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног. Укрепление и развитие стоп. Упражнения для тренировки равновесия. Дополнительные упражнения.

**Тема 2. Партерная гимнастика.**

**Теория.** Объяснение упражнений.

**Практика.** Тренажный партер:Упражнения для стоп, ног из положения сидя и лёжа.Максимальное натяжение и сокращение стоп вверх, вниз; круговые движения внутрь, наружу, вправо, влево; подъём ноги правой и левой на 45°, махи ногами на 90° вверх, лёжа на правом и левом боку. Упражнения для развития гибкости: Лёжа на животе «лодочка», «коробочка». Лёжа на спине «мостик».Упражнения для укрепления мышц живота.Стоя на коленях «кобра», лёжа на спине «березка», «велосипед».Упражнения для эластичности мышц боковой части корпуса.Наклоны вправо, влево.Упражнения для растяжки. Лёжа на животе «кузнечик». Из положения сидя «лягушка», «полушпагат» вправо, влево, назад. Наклоны вперёд, к правой и левой ноге. Из положения стоя «шпагат». Упражнения для позвоночника. Из положения лёжа «неваляшка», сидя «кувырок» вперёд, назад. Упражнения для баланса. «Стойка на руках», «колесо», «ласточка».

**Раздел 3. Академический танец – 20 часов.**

**Тема 1. Экзерсис у станка.**

**Теория.** Объяснение упражнений.

**Практика.** Постановка корпуса. Позиции рук, положение рук. Положение ног. Освоение понятий «опорной» и «рабочей» ноги. Фиксированные положения согнутой ноги на щиколотке. Выворотность. Круговое движение носком по полу. Взмах правой, левой ногой вперед, в сторону, назад. Изучение движений лицом к станку, держась двумя руками за станок.

**Тема 2. Экзерсис на середине зала.**

**Теория.** Объяснение упражнений.

**Практика.** Изучение точек танцевального класса, диагонали класса. Положение корпуса анфас, профиль. Изучение поворотов и наклонов головы. Позиции рук. Поклон (реверанс). Пор де бра. Повороты на месте по точкам класса. Бег с носка по кругу по диагоналям. Вращательные движения с выпадом на опорную ногу на 360 градусов.

**Раздел 4. Актерское мастерство – 10 часов.**

**Тема 1. Мимика, игра глаз. Искусство перевоплощения.**

**Теория.** Мимика и глаза как выразительные средства для передачи эмоционального состояния человека. Актерское наблюдение. Перевоплощение в образ. Создание сценического образа.

**Практика.** Разминка мышц лица. Упражнение «Маски». Комплекс упражнений, направленных на передачу идеи танца, его эмоционального содержания. Упражнения и этюды на наблюдение, перевоплощение.

**Тема 2. Азбука жестов.**

**Теория.** Последовательное изучение жестов и их значение в танце.

**Практика.** Упражнения для развития мелкой моторики пальцев рук. Упражнения на развитие памяти и воображения.

**Раздел 5. Постановочно-репетиционная работа – 196 часов.**

**Тема 1. Постановка арабского танца.**

**Теория.** Объяснение постановочного материала танца.

**Практика.** Разучивание танцевальной композиции, построенной на изученных танцевальных рисунках и движениях. Импровизация. Отработка танца.

**Тема 2.** **Постановка танца «Лезгинка».**

**Теория.** Объяснение постановочного материала танца.

**Практика.** Разучивание этюда по частям. Соединение разученных частей под музыку.Разучивание танцевальной композиции, построенной на изученных танцевальных рисунках и движениях. Отработка этюда.

**Тема 3.** **Постановка индийского танца «Попурри».**

**Теория.** Объяснение постановочного материала танца.

**Практика.** Разучивание этюда по частям. Соединение разученных частей под музыку.Разучивание танцевальной композиции, построенной на изученных танцевальных рисунках и движениях. Импровизация. Отработка этюда.

**Раздел 6. Восточный колорит – 30 часов.**

**Тема 1. Арабский костюм.**

**Теория.** Знакомство с особенностями арабского костюма. Культурное развитие костюма. Специфика.

**Практика.** Создание костюма на бумаге, подбор цветовой гаммы для создания костюма. Изготовление украшений. Подбор текстуры ткани.

**Тема 2. История возникновения арабского танца.**

**Теория.** История возникновения арабского танца; основные ритмы и стили; использование музыкальных инструментов, ритмического сопровождения. Истоки восточных танцев; эволюционный период развития; характерные особенности и миграции танцевальной культуры. Истоки и отличительные черты разных стилей; использование музыкального сопровождения. Значение атрибутики и аксессуаров.

**Практика.** Танцевальные зарисовки на тему. Подбор косметики и макияжа для создания образа.

**Тема 3. Национальные праздники стран Средней Азии и Кавказа.**

**Теория.** Знакомство с национальными праздниками.Основные традиции и обычаи народов Средней Азии и Кавказа.

**Практика.** Национальные игры, состязания, посвященные праздникам народов Средней Азии Новруз, Ураза Байрам, Курбан Байрам.

**1.4. Планируемые результаты.**

По окончанию ознакомительного уровня обучающиеся должны

знать:

- единые требования к правилам поведения в хореографическом классе;

*-* особенности восточного танца и восточной музыки;

- базовые ритмы восточной музыки;

- хореографические названия изученных элементов;

- основные движения восточного танца;

- хореографические движения.

уметь:

- импровизировать в различные рисунки танца;

- соединять отдельные движения в композиции;

- координировать работу рук, ног и корпуса.

По окончанию базового уровня обучающиеся должны

знать:

- хореографические названия изученных элементов;

- ритмы восточной музыки;

- направления восточных танцев;

- стили арабских танцев, виды хореографии, музыки, костюмы;

- классические термины;

- жанры музыкальных произведений.

- выразительно и грамотно исполнять танцевальные композиции;

- контролировать и координировать своё тело;

- сопереживать и чувствовать музыку;

- умение держаться на сцене;

- танцевать различные стили восточного танца.

уметь:

- соединять сложные движения в композиции;

- танцевать с атрибутикой;

- различать национальные ритмы восточной музыки.

По окончании продвинутого уровня обучающиеся должны

знать:

- правила и технику использования аксессуаров в танце;

- виды восточных костюмов и хореографические особенности использования костюма;

- знать и различать ритмы восточной музыки;

- выполнять связки движений в разных плоскостях;

- уметь импровизировать под знакомую музыку;

- уметь танцевать в парах, группами и индивидуально;

уметь:

- самостоятельно ставить танцевальные этюды на основе пройденного материала;

- танцевать в парах, группами и индивидуально;

- разбираться в различных стилях и техниках восточного, индийского танца, танцев народов Кавказа и Средней Азии;

- уметь объяснить, показать, научить младших участников ансамбля;

- уметь изготовить костюм к поставленному танцу;

владеть:

- выполнением связок движений в разных плоскостях.

1. **Комплекс организационно-педагогических условий.**
   1. **Форма контроля и диагностика результатов.**

Формы контроля служат для определения результативности освоения программы обучающимися. Текущий контроль проводится на каждом занятии в целях проверки уровня качества выполнения заданий, а также по окончании изучения каждой темы.

Промежуточный контроль проходит в декабре в форме письменных контрольных заданий.

Итоговый контроль (зачетное занятие) проходит в мае, проверяется результат освоения всей программы за весь период обучения. Проводится в форме заключительного просмотра творческих работ, показа концертных номеров.

Способами контроля над успешностью реализации программы являются:

- письменные контрольные задания, контрольные срезы (приложение);

- задания на проверку усвоения материала (приложение);

- творческие задания (приложения);

- открытое занятие/показ.

Главным критерием в оценке деятельности участника ансамбля является его творческое проявление в процессе воплощения на сцене конкретного задания: исполнение танцевального этюда, индивидуальное выступление, участие в групповых танцевальных постановках.

**Условия реализации 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 обучающимся 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, чтобы 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.

Основные формы проведения занятий:

- игра;

- диалог;

- различные виды тренингов (дыхательные, психологические и  т. д.);

- слушание;

- созерцание;

- импровизация;

- индивидуальные занятия;

- занятия малыми группами (по 3-5 человек).

Занятия проводятся в просторном зале, где достаточно места, необходимого для подвижных игр.

**Материально-технические условия реализации программы**

Продуктивность работы во многом зависит от качества материально-технического оснащения процесса. Реализация программы по теоретической подготовке проводится в помещении образовательной организации с применением технических средств обучения и материалов:

- наличие учебных и служебных помещений (танцевального зала с зеркальной стенкой и станками, костюмерной, раздевалки);

- ноутбук, колонки, плазменный телевизор;

- реквизит, костюмы;

- аудиоаппаратура;

- видеофонд записей танцев народов мира.

**Кадровое обеспечение программы**

Дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Ритмы Востока» реализует педагог дополнительного образования Верещагина Ирина Геннадьевна, имеющая среднее специальное образование.

**Курсы повышения квалификации:** Автономное учреждение дополнительного профессионального образования «Амурский областной институт развития образования»: «Современные подходы в работе педагога дополнительного образования детей в условиях реализации ФГОС» ноябрь 2018 г. (72 ч.).

Педагог соответствует требованиям Профессионального стандарта педагога дополнительного образования детей и взрослых, утвержденным Министерством труда и социальной защиты РФ от 05.05.2018 №298-н.

* 1. **Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Дата начала занятий | Дата окончания занятий | Количество учебных недель | Количество учебных дней | Количество учебных часов | Режим занятий |
| первый | 15.09.2020 | 25.05.2021 | 36 | 72 | 144 | 2 раза в неделю по 2 часа |
| второй | 15.09.2020 | 25.05.2021 | 36 | 108 | 216 | 3 раза в неделю по 2 часа |
| третий | 15.09.2020 | 25.05.2021 | 36 | 108 | 216 | 3 раза в неделю по 2 часа |
| четвертый | 15.09.2020 | 25.05.2021 | 36 | 144 | 288 | 4 раза в неделю по 2 часа |
| пятый | 15.09.2020 | 25.05.2021 | 36 | 144 | 288 | 4 раза в неделю по 2 часа |
| шестой | 15.09.2020 | 25.05.2021 | 36 | 144 | 288 | 4 раза в неделю по 2 часа |
| седьмой | 15.09.2020 | 25.05.2021 | 36 | 144 | 288 | 4 раза в неделю по 2 часа |
| восьмой | 15.09.2020 | 25.05.2021 | 36 | 144 | 288 | 4 раза в неделю по 2 часа |

**3. Список литературы.**

1. Р. Гаджиханова. «Костюмы народов Кавказа» - «Феникс» 2002 г.

2. Р. Каримова. «Ферганский танец» - «Советская культура», 1988г.

3. Ткаченко Т.С. «Народные танцы» - М. 1975 г.

4. Шевлюга С.Г., Горянинова О.Б. «Цыганский танец» - «Феникс» 2005

5. Т. Даллал, Р.Харрис «Танец живота» – ООО «Попурри» 2007 г.

6. Лили Самсон. «Ритмы Индии. Техника классического индийского танца» 1987.

7. В.Г. Шершнев. «От ритмики к танцу» - Изд. дом «Один из лучших» М. 2008 г.

8. Урок по классическому танцу. Методическое пособие АОЦЭВД. 2008 г.

9. Александрова Н.А. Балет, танец, хореография. Словарь танцевальных терминов. Санкт-Петербург - Москва - Краснодар. Издательство «Планета музыки». 2011-622с**.**

1. Зайферт Д. Педагогика и психология танца. Санкт-Петербург- Москва - Краснодар. Издательство «Планета музыки». 2012-227.

**Интернет-ресурсы.**

1. Видеоуроки по стретчингу.
2. Анимированный самоучитель. Описание одежды для танца, музыки. Видео и схемы танца http://www.bellydances.ru/
3. Арабский фольклор и различные стили восточного танца [Электронный ресурс]/ Сайт Сании, танцовщици и преподавательницы восточных танцев, – http://www.saniya-bellydance.com.ua/article2.php
4. Из истории восточного танца [Электронный ресурс]/ Латифа. Студия восточного танца, – http://www.kam.ru/bellydance/history1/680
5. Как сшить восточный костюм [Электронный ресурс]/–http://belledy.narod.ru/files/oops\_kost.html
6. Стили восточного танца [Электронный ресурс]/ Fitness-Studio «Bagira-V», – http://bagira-v.ucoz.ru/index/0-30
7. Стили восточных танцев [Электронный ресурс]/– http://bellydance.webtalk.ru/viewtopic.php?id=31
8. Танцевальный Интернет-портал о видеоуроки, активный форум, интервью и обзоры фестивалей http://www.bellydance.ru/