

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ  
ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА**

ПРИНЯТА:  
методическим советом  
протокол от 20.06.2024 № 5

УТВЕРЖДАЮ:  
директор  И.В. Варламова  
приказ от 21.06.2024 № 41



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА  
«РИТМЫ ВОСТОКА»**

Направленность:	художественная
Уровень программы:	разноуровневая
Срок реализации:	7 лет
Возраст обучающихся:	7-17 лет
Автор-составитель:	Ратушняк Наталья Викторовна педагог дополнительного образования

п. Новобурейский

2024

## Содержание программы

1. Комплекс основных характеристик программы.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели и задачи программы.....	6
1.3. Содержание программы.....	8
1.4. Планируемые результаты.....	34
2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	36
2.1. Форма аттестации и оценочные материалы.....	36
2.2. Условия реализации программы.....	36
2.3. Календарный учебный график.....	39
3. Список литературы.....	42
4. Приложение.....	44

# 1. Комплекс основных характеристик программы

## 1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая (разноуровневая) программа «Ритмы Востока» **художественной направленности.**

Одним из принципов реализации программы является разноуровневость.

Технология разноуровневого обучения предполагает создание педагогических условий для включения каждого обучающегося в деятельность, соответствующую зоне его ближайшего развития. 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 данной программы** заключается в том, что на современном этапе развития общества она отвечает запросам обучающихся и родителей (законных представителей несовершеннолетних обучающихся): формирует социально значимые знания, умения и навыки оказывает комплексное обучающее, развивающее, воспитательное и здоровье сберегающее воздействие, способствует формированию эстетических и нравственных качеств личности, приобщает обучающихся к творчеству. Программа востребована обучающимися и их родителями. Родители всегда с восторгом смотрят на своих детей во время концертных выступлений, переживают за них и конечно поддерживают. Им очень нравится наблюдать, как их дети развиваются не только музыкально, но и эстетически, и, что немало важно, с пользой проводят своё свободное время.

**Новизна данной программы** является занятия с элементами импровизации. 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.

**Педагогическая целесообразность программы** определена тем, что она 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.

**Уровень программы** предусматривает три уровня освоения материала: стартовый, базовый и продвинутый, содержание каждого из последующих уровней усложняет содержание предыдущего уровня. Включается комплект практических заданий с разной степенью сложности.

**Стартовый 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 (2-4 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 (5-7 год обучения).

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.

**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.

В рамках освоения программы реализуется целевая модель наставничества по форме «ученик-ученик», в основе которой лежит технология сотрудничества. «Ученик-наставник» - это обучающийся, который посещает объединение АВТ «Дайхан» не менее 3-х лет, и освоивший дополнительную общеобразовательную программу не менее чем на 60%, обладающий сформированным комплексом профессиональных и личностных качеств, обладает высокими показателями в обучении, высоким уровнем творческих достижений, прилежен и трудолюбив. Он назначается педагогом на весь учебный год. На каждого «Ученика-наставника» приходится от 2-х и более обучающихся, которым требуется чей-то личный положительный пример (это могут быть талантливые обучающиеся с заниженной самооценкой, или напротив, талантливые с завышенной самооценкой).

**Адресат программы.** Программа предназначена для работы с детьми младшего школьного возраста 7-10 лет, среднего возраста 11-14 лет и старшего возраста 15-17 лет. Занятия проходят в группах по 10-15 человек.

#### **Срок реализации.**

Программа рассчитана на 7 лет обучения, 36 учебных недель в год.

Общее количество часов в год составляет:

- стартовый уровень (1 год обучения) – 144 часа в год;
- базовый уровень (2 год обучения) – 216 часа в год;
- базовый уровень (3 год обучения) – 216 часа в год;
- базовый уровень (4 год обучения) – 216 часов в год.
- продвинутый уровень (5 год обучения) – 288 часов в год.
- продвинутый уровень (6 год обучения) – 288 часов в год.
- продвинутый уровень (7 год обучения) – 288 часов в год.

#### **Форма и режим занятий:**

- Стартовый уровень (1 год обучения) – 2 раза в неделю по 2 часа.
- Базовый уровень (2-4 год обучения) – 3 раза в неделю по 2 часа.
- Продвинутый уровень (5-7 год обучения) – 4 раза в неделю по 2 часа.

Продолжительность академического часа – 40 минут.

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 (устное изложение, рассказ, беседа, объяснение, анализ);
- наглядный (показ, демонстрация видеоматериалов, показ педагогом приемов исполнения);
- практический (тренинг, упражнения, тренировочные упражнения, работа по образцу и другое).

## **1.2. Цели и задачи программы**

**Цель:** развитие творческих способностей обучающихся через овладение искусством восточного танца, совершенствование исполнительского мастерства, формирование гармонично развитой личности.

#### **Задачи:**

#### **Стартовый уровень:**

##### **Обучающие:**

- обучить основным элементам восточного танца;
- сформировать представления о восточных танцах, как особом виде искусства, о правилах техники безопасности во время занятий.

##### **Развивающие:**

- развить координацию движений, пластичность, гибкость;
- развить музыкальный слух и ритмичность;
- развить выразительность и осмысленность исполнения танцевальных движений;
- развить активность и самостоятельность;
- развить культуру поведения, коммуникабельность, социальную адаптацию в среде сверстников.

##### **Воспитательные:**

- познакомить обучающихся с музыкой, историей костюма, художественным оформлением танца;
- познакомить детей с историей возникновения и развития современного и восточного танца;
- воспитать устойчивый интерес к систематическим занятиям восточными танцами;

- воспитать потребность в здоровом образе жизни, осуществлении всестороннего гармоничного развития.

### **Базовый уровень:**

#### **Обучающие:**

- ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля за состоянием своего здоровья на занятиях и дома;
- обучить основам партерной гимнастики;
- научить правильной постановке корпуса, рук, ног, головы;
- выработать правильность исполнения движений восточных танцев;
- научить связывать отдельные движения в композицию;
- научить импровизировать под музыку;

#### **Развивающие:**

- развить умение применять полученные знания на практике;
- развить исполнительские навыки, необходимые для достижения успеха;
- сформировать навыки коллективной деятельности;
- сформировать навыки самодисциплины и самоконтроля.

#### **Воспитательные:**

- воспитать культурные, нравственно-этические качества: чувство товарищества и взаимовыручки, дисциплинированность, силу воли, умение концентрироваться на выполнении поставленной цели;
- воспитать устойчивый интерес и любовь к занятиям танцами, сформировать у обучающихся навыки ответственного отношения к своему здоровью и здорового образа жизни.

### **Продвинутый уровень:**

#### **Обучающие:**

- обучить выполнению сложных танцевальных постановок с элементами импровизации;
- обучить сложности элементов с различными аксессуарами.;
- научить правильно распределять нагрузку и самостоятельно подбирать необходимые для саморазвития упражнения;
- научить преодолевать трудности, владеть собой, принимать правильные решения в экстремальных ситуациях.

#### **Развивающие:**

- развить физические качества, двигательную активность, необходимые для занятий восточными танцами;
- совершенствовать познавательную активность, самостоятельность и инициативность;
- сформировать навыки психологической устойчивости, самодисциплины.

### Воспитательные:

- воспитать познавательную активность, самостоятельность и инициативность, дисциплинированность, трудолюбие;
- воспитать высоконравственную и волевою личность обучающегося;
- сформировать навыки общения в коллективе, организованность, ответственность;
- заложить основы становления эстетически развитой личности;
- воспитать уважительное отношение к культурам разных народов;
- воспитывать чувство ответственности, конструктивности

### 1.3. Содержание программы

#### Учебный план по годам обучения

№	Наименование дисциплины	1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.	4 г.о.	5 г.о.	6 г.о.	7 г.о.
1	Вводное занятие	2	2	2	2	2	2	2
2	Стретчинг	20	30	20	20	16	16	16
3	Азбука элементов восточного танца	-	-	-	-	-	-	-
4	Академический танец	30	30	20	20	20	20	20
5	Постановочная репетиционная работа	72	134	154	140	220	220	220
6	Ритмы восточной музыки	10	10	10	-	-	-	-
7	Актерское мастерство				24	20	20	20
8	Восточный колорит	8	8	8	8	8	8	8
9	Танцевальные этюды.	-	-	-	-	-	-	-
10	Итоговое занятие	2	2	2	2	2	2	2
	<b>Всего</b>	<b>144</b>	<b>216</b>	<b>216</b>	<b>216</b>	<b>288</b>	<b>288</b>	<b>288</b>



## Учебный план 1 год обучения

### Стартовый уровень

№ п/п	Наименование раздела/ темы	Кол-во часов	Теория	Практика	Форма аттестации/контроля
1.	<b>Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>Беседа</b> Танцевальные игры и упражнения.
2.	<b>Стретчинг.</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>16</b>	
2.1	Общее развитие мышечно-двигательного аппарата.	10	2	8	Текущий контроль
2.2	Партерная гимнастика.	10	2	8	Текущий контроль.
3.	<b>Академический танец</b>	<b>30</b>	<b>4</b>	<b>26</b>	
3.1	Экзерсис у станка.	10	2	8	Текущий контроль
3.2	Экзерсис на середине зала.	20	2	18	Текущий контроль
4.	<b>Ритмы восточной музыки</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	
4.1	Музыкальная грамота.	4	2	2	Текущий контроль
4.2	Основы музыкального движения.	6	2	4	Текущий контроль Промежуточная аттестация
5.	<b>Постановочно-репетиционная работа</b>	<b>72</b>	<b>2</b>	<b>70</b>	
5.1	Постановка индийского танца пенджаб «Диско».	72	2	70	Текущий контроль. Итоговая аттестация
6.	<b>Восточный колорит</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	
6.1.	Индийский национальный костюм.	4	2	2	Текущий контроль
6.2	Традиции Индии.	4	2	4	Текущий контроль
7.	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	Практическое задание
	<b>ВСЕГО</b>	<b>144</b>	<b>19</b>	<b>125</b>	

## Содержание учебного плана 1 года обучения

### 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности – 2 часа.

*Теория.* Введение в программу. Внешний вид обучающихся и правила поведения в коллективе.

*Практика.* Определение уровня развития детей, диагностика подготовленности обучающихся к занятиям восточными танцами. Игры на знакомство. Танцевальные игры и упражнения.

### Раздел 2. Стретчинг – 20 часов.

#### 2.1 Общее развитие мышечно-двигательного аппарата.

*Теория.* Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Распределение нагрузки на различные группы мышц. Упражнения для развития мышечно-двигательного аппарата.

*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», «Черепашка», «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).

#### 2.2 Партерная гимнастика.

*Теория.* Партерная гимнастика: понятие, особенности, результат. Упражнения.

*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.**

#### **3.1. Экзерсис у станка.**

*Теория.* Понятие; развитие двигательного аппарата учащихся (суставы, связки, мышцы)

*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.

#### **3.2. Экзерсис на середине зала.**

*Теория.* Движение изучаемых и исполняемых на середине зала (приготовление, подготовка, прыжки, упражнение рук, корпуса, головы, наклоны).

*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 – 10 часов.**

#### **4.1. Музыкальная грамота.**

*Теория.* Элементы 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.

#### **4. 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 – 72 часов.**

#### **5.1 Постановка индийского танца пенджаб «Диско».**

*Теория.* Объяснение постановочного материала танца. Просмотр видеоматериалов.

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

### **Раздел 6. Восточный колорит – 8 часов.**

#### **6.1. Индийский национальный костюм.**

*Теория.* Знакомство с особенностями индийского 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.

### **6.2. История возникновения индийского танца.**

*Теория.* История индийских танцев; основные ритмы; использование музыкальных инструментов, ритмического и голосового сопровождения; основные элементы движений. Истоки индийских 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.

### **7. Итоговое занятие - 2 часа.**

*Теория.* Подведение итогов работы коллектива за год.

*Практика.* Аттестация обучающихся. Практическое задание.

## **Учебный план 2 год обучения Базовый уровень**

№ п/п	Наименование раздела/ темы	Кол-во часов	Теория	Практика	Форма аттестации/контроля
1.	<b>Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	Беседа
2.	<b>Стретчинг.</b>	<b>30</b>	<b>4</b>	<b>26</b>	
2.1	Общее развитие мышечно-двигательного аппарата.	10	2	8	Текущий контроль
2.2	Партерная гимнастика.	20	2	18	Текущий контроль.
3.	<b>Академический танец</b>	<b>30</b>	<b>4</b>	<b>26</b>	
3.1	Экзерсис у станка.	10	2	8	Текущий контроль
3.2	Экзерсис на середине зала.	20	2	18	Текущий контроль
4.	<b>Ритмы восточной музыки.</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	
4.1	Музыкальная грамота.	4	2	2	Текущий контроль
4.2	Основы музыкального движения.	6	2	4	Текущий контроль Промежуточна

					я аттестация
5.	<b>Постановочно-репетиционная работа.</b>	<b>134</b>	<b>2</b>	<b>132</b>	
5.1	Постановка восточного танца.	134	2	132	Текущий контроль. Итоговая аттестация
6.	<b>Восточный колорит</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	
6.1.	Восточный национальный костюм.	4	1	3	Текущий контроль
6.2	Традиции востока.	4	1	3	Текущий контроль
7.	<b>Итоговое занятие.</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	Практическое задание
	<b>ВСЕГО</b>	<b>216</b>	<b>18</b>	<b>198</b>	

### Содержание учебного плана

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

*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.**

##### **2.1. Общее развитие мышечно-двигательного аппарата.**

*Теория.* Распределение нагрузки на различные группы мышц. Упражнения для развития мышечно-двигательного аппарата и суставов.

*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», «Черепашка», «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).

## **2.2. Партерная гимнастика.**

*Теория.* Детальная проработка мышц ног, пресса и спины, включающий как силовые элементы, так и элементы растяжки.

*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.**

### **3.1. Экзерсис у станка.**

*Теория.* Основные понятия и особенности; развитие двигательного аппарата учащихся (суставы, связки, мышцы)

*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.

### **3.2. Экзерсис на середине зала.**

*Теория.* Движение изучаемых и исполняемых на середине зала (приготовление, подготовка, прыжки, упражнение рук, корпуса, головы, наклоны).

*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 – 10 часов.**

### **4.1. 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.

#### **4.2. 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 – 134 часов.**

#### **5.1. Постановка восточного танца.**

*Теория.* Объяснение постановочного материала танца.

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

### **Раздел 6. Восточный колорит – 8 часов.**

#### **6.1. Восточный национальный костюм.**

*Теория.* Знакомство с особенностями восточного 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.

#### **6.2. 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.

### **7. Итоговое занятие -2 часа.**

*Теория.* Подведение итогов работы коллектива за год.

*Практика.* Аттестация обучающихся. Практическое задание.

**Учебный план 3 год обучения  
Базовый уровень**

№ п/п	Наименование раздела/ темы	Кол-во часов	Теория	Практика	Форма аттестации/контроля
1.	<b>Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	Беседа
2.	<b>Стретчинг.</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>16</b>	
2.1	Общее развитие мышечно-двигательного аппарата.	10	2	8	Текущий контроль
2.2	Партерная гимнастика.	10	2	8	Текущий контроль.
3.	<b>Академический танец</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>16</b>	
3.1	Экзерсис у станка.	10	2	8	Текущий контроль
3.2	Экзерсис на середине зала.	10	2	8	Текущий контроль
4.	<b>Ритмы восточной музыки.</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	
4.1	Музыкальная грамота.	4	2	2	Текущий контроль
4.2	Основы музыкального движения.	6	2	4	Текущий контроль
5.	<b>Постановочно-репетиционная работа.</b>	<b>154</b>	<b>4</b>	<b>150</b>	
5.1	Постановка узбекского танца	124	2	122	Текущий контроль. Итоговая аттестация
5.2	Использование аксессуаров в фольклорных стилях.	30	2	28	
6.	<b>Восточный колорит</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	
6.1.	Народные узбекские костюмы	4	2	2	Текущий контроль. Промежуточная аттестация
6.2	История возникновения узбекского танца	4	2	2	Текущий контроль. Зачет
7.	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	Практическое задание
	<b>ВСЕГО</b>	<b>216</b>	<b>22</b>	<b>194</b>	



## 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 – 20 часов.**

#### **2.1. Общее развитие мышечно-двигательного аппарата.**

*Теория.* Распределение нагрузки на различные группы мышц. Упражнения для развития мышечно-двигательного аппарата и суставов.

*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», «Черепашка», «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).

#### **2.2. Партерная гимнастика.**

*Теория.* Детальная проработка мышц ног, пресса и спины, включающий как силовые элементы, так и элементы растяжки.

*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.**

#### **3.1. Экзерсис у станка.**

*Теория.* Основные понятия и особенности; развитие двигательного аппарата учащихся (суставы, связки, мышцы)

*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.

#### **3.2. Экзерсис на середине зала.**

*Теория.* Движение изучаемых и исполняемых на середине зала (приготовление, подготовка, прыжки, упражнение рук, корпуса, головы, наклоны).

*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 – 10 часов.**

#### **4.1. 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.

#### **4.2. 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 – 154 часа.**

#### **5.1. Постановка узбекского танца.**

*Теория.* Объяснение постановочного материала танца.

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

### **5.2. Использование аксессуаров в фольклорных стилях.**

*Теория.* Разновидность аксессуаров. Использования в разных направлениях.

*Практика.* Изучения элементов с разными аксессуарами. Отработка.

## **Раздел 6. Восточный колорит – 8 часов.**

### **6.1. Народный узбекский костюм.**

*Теория.* Знакомство с особенностями 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.

### **6.2. История возникновения узбекского танца.**

*Теория.* История узбекских танцев; основные ритмы; использование музыкальных инструментов, ритмического и голосового сопровождения; основные элементы движений. Истоки узбекских 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.

## **7. Итоговое занятие - 2 часа.**

*Теория.* Подведение итогов работы коллектива за год.

*Практика.* Аттестация обучающихся. Практическое задание.

## **Учебный план 4 год обучения Базовый уровень**

№ п/п	Наименование раздела/ темы	Кол-во часов	Теория	Практика	Форма аттестации/контроля
1.	<b>Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	Беседа
2.	<b>Стретчинг</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>18</b>	
2.1	Общее развитие мышечно-двигательного аппарата.	10	1	9	Текущий контроль.
2.2	Партерная гимнастика.	10	1	9	Текущий контроль
3.	<b>Академический танец</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>18</b>	

3.1	Экзерсис у станка	10	1	9	Текущий контроль
3.2	Экзерсис на середине зала	10	1	9	Текущий контроль
4.	<b>Актерское мастерство</b>	<b>24</b>	<b>2</b>	<b>22</b>	
4.1	Мимика, игра глаз. Искусство перевоплощения.	12	1	11	Текущий контроль
4.2	Азбука жестов.	12	1	11	Текущий контроль
5.	<b>Постановочно-репетиционная работа</b>	<b>140</b>	<b>2</b>	<b>138</b>	
5.1	Постановка цыганского танца.	70	2	68	Текущий контроль
5.2	Постановка танца «Кавказский хоровод».	70	2	68	Текущий контроль
6.	<b>Восточный колорит</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	
6.1.	Цыганский костюм. Кавказский костюм	4	1	3	Текущий контроль
6.2	История возникновения цыганского, кавказского танца.	4	1	3	Текущий контроль
7.	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	Практическое задание
	<b>ВСЕГО</b>	<b>216</b>	<b>12</b>	<b>204</b>	

### 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 – 20 часов.**

##### **2.1. Общее развитие мышечно-двигательного аппарата.**

*Теория.* Распределение нагрузки на различные группы мышц. Упражнения для развития мышечно-двигательного аппарата и суставов.

*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.

## **2.2. Партерная гимнастика.**

*Теория.* Детальная проработка мышц ног, пресса и спины, включающий как силовые элементы, так и элементы растяжки.

*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.**

### **3.1. Экзерсис у станка.**

*Теория.* Основные понятия и особенности; развитие двигательного аппарата учащихся (суставы, связки, мышцы)

*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.

### **3.2. Экзерсис на середине зала.**

*Теория.* Движение изучаемых и исполняемых на середине зала (приготовление, подготовка, прыжки, упражнение рук, корпуса, головы, наклоны).

*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 – 24 часов.**

### **4.1. 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.

#### **4.2. 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 – 140 часов.**

#### **5.1. Постановка цыганского танца.**

*Теория.* Объяснение постановочного материала танца.

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

#### **5.2. Постановка танца «Кавказский хоровод».**

*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 – 8 часов.**

#### **6.1. Цыганский костюм. Кавказский костюм.**

*Теория.* Знакомство с особенностями 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. Макияж и прическа.

#### **6.2. История возникновения цыганского, кавказского танца.**

*Теория.* История возникновения танца; основные ритмы и стили; использование музыкальных инструментов, ритмического и голосового сопровождения. Истоки 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.

#### **7. Итоговое занятие- 2 часа.**

*Теория.* Подведение итогов работы коллектива за год.

*Практика.* Аттестация обучающихся. Практическое задание.

**Учебный план 5 год обучения  
Продвинутый уровень**

№ п/п	Наименование раздела/ темы	Кол-во часов	Теория	Практика	Форма аттестации/ контроля
1.	<b>Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	Беседа
2.	<b>Стретчинг</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>14</b>	
2.1	Общее развитие мышечно-двигательного аппарата.	11	1	10	Текущий контроль
2.2	Партерная гимнастика.	5	1	4	Текущий контроль
3.	<b>Академический танец</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>18</b>	
3.1	Экзерсис у станка	10	1	9	Текущий контроль
3.2	Экзерсис на середине зала	10	1	9	Текущий контроль
4.	<b>Актерское мастерство</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>18</b>	
4.1	Мимика, игра глаз. Искусство перевоплощения.	10	1	9	Текущий контроль
4.2	Азбука жестов.	10	1	9	Текущий контроль
5.	<b>Постановочно-репетиционная работа</b>	<b>220</b>	<b>4</b>	<b>216</b>	
5.1	Постановка грузинского танца.	110	2	108	Текущий контроль. Итоговая аттестация
5.2	Постановка индийского танца «Болливуд»	110	2	108	Текущий контроль. Итоговая аттестация
6.	<b>Восточный колорит</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	
6.1.	Грузинский костюм.	4	1	3	Текущий контроль
6.2	История возникновения грузинского танца.	4	1	3	Текущий контроль. Промежуточная аттестация
7.	<b>Итоговое занятие.</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	Практическое задание
	<b>ВСЕГО</b>	<b>288</b>	<b>14</b>	<b>274</b>	

## 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 – 16 часов.**

#### **2.1. Общее развитие мышечно-двигательного аппарата.**

*Теория.* Распределение нагрузки на различные группы мышц. Упражнения для развития мышечно-двигательного аппарата и суставов.

*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.

#### **2.2. Партерная гимнастика.**

*Теория.* Детальная проработка мышц ног, пресса и спины, включающий как силовые элементы, так и элементы растяжки.

*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 вперед, к правой и левой ноге. Из положения стоя «шпагат». Упражнения для позвоночника. Из положения лёжа «неваляшка», сидя «кувырок» вперед, назад. Упражнения для баланса. «Стойка на руках», «колесо», «ласточка».

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

#### **3.1. Экзерсис у станка.**

*Теория.* Основные понятия и особенности; развитие двигательного аппарата учащихся (суставы, связки, мышцы)

*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.

### **3.2. Экзерсис на середине зала.**

*Теория.* Движение изучаемых и исполняемых на середине зала (приготовление, подготовка, прыжки, упражнение рук, корпуса, головы, наклоны).

*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.**

### **4.1. 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.

### **4.2. 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 – 220 часов.**

### **5.1. Постановка грузинского танца.**

*Теория.* Объяснение постановочного материала танца.

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

### **5.2. 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 – 8 часов.**

### **6.1. 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.

## **6.2. 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.

## **7. Итоговое занятие - 2 часа.**

*Теория.* Подведение итогов работы коллектива за год.

*Практика.* Аттестация обучающихся. Практическое задание.

### **Учебный план 6 год обучения Продвинутый уровень**

№ п/п	Наименование раздела/ темы	Кол-во часов	Теория	Практика	Форма аттестации/контроля
1.	<b>Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	Беседа
2.	<b>Стретчинг</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>14</b>	
2.1	Общее развитие мышечно-двигательного аппарата.	11	1	10	Текущий контроль
2.2	Партерная гимнастика.	5	1	4	Текущий контроль
3.	<b>Академический танец</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>18</b>	
3.1	Экзерсис у станка	10	1	9	Текущий контроль
3.2	Экзерсис на середине зала	10	1	9	Текущий контроль
4.	<b>Актерское мастерство</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>18</b>	
4.1	Мимика, игра глаз. Искусство перевоплощения.	10	1	9	Текущий контроль
4.2	Азбука жестов.	10	1	9	Текущий контроль
5.	<b>Постановочно-репетиционная работа</b>	<b>220</b>	<b>4</b>	<b>216</b>	
5.1	Постановка танца	125	2	123	Текущий

	«Болливуд».				контроль. Итоговая аттестация
5.2	Постановка таджикского танца.	95	2	93	Текущий контроль. Итоговая аттестация
6.	<b>Восточный колорит</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	
6.1.	Индийский костюм.	2	1	1	Текущий контроль
6.2	История возникновения индийского танца.	2	1	1	Текущий контроль. Промежуточная аттестация
6.3	Таджикский костюм.	2	1	1	Текущий контроль
6.4	История возникновения таджикского танца.	2	1	1	Текущий контроль.
7.	<b>Итоговое занятие.</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	Практическое задание
	<b>ВСЕГО</b>	<b>288</b>	<b>16</b>	<b>272</b>	

### 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 – 16 часов.**

##### **2.1. Общее развитие мышечно-двигательного аппарата.**

*Теория.* Распределение нагрузки на различные группы мышц. Упражнения для развития мышечно-двигательного аппарата и суставов.

*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.

## **2.2. Партерная гимнастика.**

*Теория.* Детальная проработка мышц ног, пресса и спины, включающий как силовые элементы, так и элементы растяжки.

*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.**

### **3.1. Экзерсис у станка.**

*Теория.* Основные понятия и особенности; развитие двигательного аппарата учащихся (суставы, связки, мышцы)

*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.

### **3.2. 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.**

### **4.1. 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.

#### **4.2. 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 – 220 часов.**

#### **5.1. Постановка танца «Болливуд».**

*Теория.* Объяснение постановочного материала танца.

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

#### **5.2. 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 – 8 часов.**

#### **6.1. Индийский костюм.**

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

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

#### **6.2. История возникновения индийского танца.**

*Теория.* История возникновения 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.

#### **6.3. 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.

#### **6.4. 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.

#### **7. Итоговое занятие- 2 часа.**

*Теория.* Подведение итогов работы коллектива за год.

*Практика.* Аттестация обучающихся. Практическое задание.

### **Учебный план 7 год обучения Продвинутый уровень**

№ п/п	Наименование раздела/ темы	Кол-во часов	Теория	Практика	Форма аттестации/ контроля
1.	<b>Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	Беседа
2.	<b>Стретчинг</b>	<b>16</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	
2.1	Общее развитие мышечно-двигательного аппарата.	10	2	8	Текущий контроль.
2.2	Партерная гимнастика.	6	2	4	Текущий контроль
3.	<b>Академический танец</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>16</b>	
3.1	Экзерсис у станка	8	2	6	Текущий контроль
3.2	Экзерсис на середине зала	12	2	10	Текущий контроль
4.	<b>Актерское мастерство</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>18</b>	
4.1	Мимика, игра глаз. Искусство перевоплощения.	10	1	9	Текущий контроль
4.2	Азбука жестов.	10	1	9	Текущий контроль
5.	<b>Постановочно-репетиционная работа</b>	<b>220</b>	<b>4</b>	<b>216</b>	
5.1	Постановка восточного танца с аксессуарами.	110	2	108	Текущий контроль. Итоговая аттестация
5.2	Постановка аварского танца.	110	2	108	Текущий контроль.

					Итоговая аттестация
6.	<b>Восточный колорит</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	
6.1.	Восточный костюм.	2	1	1	Текущий контроль
6.2	История возникновения восточного танца.	2	1	1	Текущий контроль. Промежуточная аттестация
6.3	Аварский костюм.	2	1	1	Текущий контроль
6.4	История возникновения аварского танца.	2	1	1	Текущий контроль.
7.	<b>Итоговое занятие.</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	Практическое задание
	<b>ВСЕГО</b>	<b>288</b>	<b>20</b>	<b>268</b>	

### 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 – 16 часов.**

##### **2.1. Общее развитие мышечно-двигательного аппарата.**

*Теория.* Распределение нагрузки на различные группы мышц. Упражнения для развития мышечно-двигательного аппарата и суставов.

*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.

##### **2.2. Партерная гимнастика.**

*Теория.* Детальная проработка мышц ног, пресса и спины, включающий как силовые элементы, так и элементы растяжки.

*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.**

#### **3.1. Экзерсис у станка.**

*Теория.* Основные понятия и особенности; развитие двигательного аппарата учащихся (суставы, связки, мышцы)

*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.

#### **3.2. Экзерсис на середине зала.**

*Теория.* Движение изучаемых и исполняемых на середине зала (приготовление, подготовка, прыжки, упражнение рук, корпуса, головы, наклоны).

*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.**

#### **4.1. 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.

#### **4.2. 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 – 220 часов.**

### **5.1. Постановка восточного танца.**

*Теория.* Объяснение постановочного материала танца.

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

### **5.2. 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 – 8 часов.**

### **6.1. Восточный костюм.**

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

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

### **6.2. История возникновения восточного танца.**

*Теория.* История возникновения 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.

### **6.3. Аварский костюм.**

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

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

### **6.4. 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.

## **7. Итоговое занятие - 2 часа.**

*Теория.* Подведение итогов работы коллектива за год.

*Практика.* Аттестация обучающихся. Практическое задание.

### **1.4. Планируемые результаты**

*По окончанию стартового 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;

*уметь:*

- выполнять основные движения восточного танца;
- 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;

*уметь:*

- держаться на сцене;
- контролировать и координировать своё тело;
- сопереживать и чувствовать музыку;
- распознавать и показывать различные стили восточного танца.
- 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;
- различать ритмы восточной музыки;

*уметь:*

- уметь импровизировать под знакомую музыку;
- самостоятельно ставить танцевальные этюды на основе пройденного материала;
- выполнять связки движений в разных плоскостях;
- 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.

### **Личностные результаты:**

- формирование и развитие организационно-волевых и поведенческих качеств;
- развитие познавательной активности и мотивации к занятиям;
- осознание себя членом коллектива объединения;
- адекватная самооценка в рамках профиля деятельности;
- стремление к совершенствованию результатов в выбранном профиле деятельности;
- конструктивное взаимодействие с другими членами коллектива и взрослыми;
- осознание себя гражданином страны, ответственным за ее будущее;
- формирование экологической культуры;
- бережное и доброжелательное отношение к природе, к людям.

### **Метапредметные результаты**

**уметь:**

- контролировать и оценивать процесс и результат деятельности;
- ставить и формулировать проблемы;
- извлекать информацию из различных источников, дополнять новыми данными.

**обладать навыками:**

- обобщать и классифицировать изученный материал.

## **2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1. Форма контроля и диагностика результатов**

**Формы контроля** служат для определения результативности освоения программы обучающимися. Процесс обучения предусматривает следующие виды контроля:

**входной контроль** проводится в сентябре, в начале учебного года с целью определения уровня развития детей, подготовленности к занятиям восточными танцами, определение художественного вкуса и творческого воображения.

**текущий контроль** проводится на каждом занятии в целях проверки уровня качества выполнения заданий, а также по окончании изучения каждой темы.

**промежуточный контроль** проводится в целях определения изменений уровня развития детей, развития их творческих способностей, определения результатов обучения и ориентирования на дальнейшее обучение, проходит в декабре и мае в форме выполнения практических заданий.

**итоговый контроль** - по окончании обучения по программе, проверяется результат освоения всей программы за весь период обучения. Проводится в форме отчетного концерта с показом концертных номеров.

Результаты обучения ребёнка по дополнительной общеобразовательной программе фиксируются по полугодиям в протоколах (Приложение 1).

### **2.2 Условия реализации программы**

#### **Материально-технические условия реализации программы**

Занятия проводятся в помещении, которое соответствует всем санитарно-гигиеническим нормам, требованиям техники безопасности, пожарной безопасности.

Помещение, укомплектованное стандартным учебным оборудованием и мебелью, имеются учебные и служебные помещения (танцевальный зал с зеркальной стенкой и станками, костюмерной, раздевалки);

Технические ресурсы:

- ноутбук, колонки, плазменный телевизор;
- реквизит, костюмы;
- аудиоаппаратура;
- видеофонд записей танцев народов мира и др.

**Учебно-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 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.

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).

Реализация программы предполагает использование современных педагогических образовательных технологий:

- технологии личностно-ориентированного образования, способствующей формированию активно-деятельной позиции обучающихся;
- технологии развивающего обучения, реализующей развитие интересов, способностей, личностных качеств и взаимоотношений между обучающимися;
- игровых технологий, способствующих эмоционально-развивающему восприятию изучаемого материала;
- исследовательской деятельности;
- здоровьесберегающих технологий;
- информационных технологий (или ИКТ).

**Воспитательный компонент программы** является неотъемлемым, приоритетным аспектом образовательной деятельности, логично встроенным в содержание учебного процесса. Содержание воспитания находится в зависимости от уровня программы, этапа обучения, темы учебного занятия.

В процессе обучения особое внимание обращается на воспитание эмоциональной отзывчивости, культуры общения в детско-взрослом коллективе.

Оценивание результатов воспитательной работы происходит в процессе педагогического наблюдения на протяжении всего периода обучения.

Содержание воспитания: духовно-нравственное, гражданское, патриотическое, познавательное направление воспитания.

Формы воспитательной работы: игра, дискуссия, беседа, разговор, наблюдение, участие в конкурсах, социальных акциях и традиционных мероприятиях МАУ ДОД ЦВР, досугово-познавательные мероприятия.

Методы воспитания: методы формирования сознания (объяснение, рассказ, беседа, личный пример педагога), методы организации деятельности и формирования опыта поведения (приучение, педагогическое требование, воспитывающие ситуации), методы стимулирования поведения и деятельности (методы поощрения: создание «ситуации успеха», благодарность, награждение, методы наказания: замечание, метод естественных последствий).

### **Перечень методического обеспечения к программе обучения:**

№	Название раздела	Название и форма методического материала
1	Раздел №1 «Введение в общеобразовательную программу».	Инструкция по правилам безопасности для обучающихся во время занятий; инструкция по технике безопасности для обучающихся при проведении прогулок, экскурсий, поездок .
2	Раздел №2	Занятия с элементами игрового стрейтчинга.

	«Стрейчинг».	
3	Раздел №3 «Академический танец».	Материалы для проведения занятий: станок, коврик.
4	Раздел №4 «постановочно-репетиционная работа».	Видеоматериалы; аксессуары; сценический образ(костюмы)
5	Раздел №5 «Ритмы восточной музыка».	аудиоматериалы
6	Раздел №6 «Актёрское мастерство».	Презентация. Видеоматериалы мастер-класса. Материалы для сценического образа: грим, хна, политра теней и т.д.
7	Раздел №7 «Восточный колорит».	Видеоматериалы, презентация по пошиву сценического костюма. Наглядные материалы: ткань, фурнитура.
8	Раздел №8 «Танцевальный этюд»	Видеоматериалы, постановка, импровизация этюда, отработка.

### **Кадровое обеспечение программы**

Дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Ритмы востока» реализует педагог дополнительного образования Ратушняк Наталия Викторовна. Образование: среднее профессиональное (Амурский областной колледж искусств и культуры, г. Благовещенск 2005г.)

**Курсы повышения квалификации:** Автономная некоммерческая организация дополнительного образования «Гуманитарно-технический университет»: «Педагогика дополнительного образования в работе хореографа» г. Ростов-на-Дону июнь 2023г. (36ч.)

Педагог соответствует требованиям Профессиоального стандарта педагога дополнительного образования детей и взрослых, утверждённым приказом Министерства труда России от 22.09.2021 №652-н.

### **2.3. Календарный учебный график**

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество во учебных недель	Количество во учебных дней	Количество во учебных часов	Режим занятий
первый	15.09.	25.05.	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа
<b>второй</b>	<b>15.09. текущего уч.года</b>	<b>25.05. текущего уч.года</b>	<b>36</b>	<b>108</b>	<b>216</b>	<b>3 раза в неделю по 2 часа</b>

<b>третий</b>	<b>15.09.</b> текущего уч.года	<b>25.05.</b> текущего уч.года	<b>36</b>	<b>108</b>	<b>216</b>	<b>3 раза в неделю</b> <b>по 2 часа</b>
четвертый	15.09.	25.05.	36	108	216	3 раза в неделю по 2 часа
пятый	15.09.	25.05.	36	144	288	3 раза в неделю по 2 часа
<b>шестой</b>	<b>15.09.</b> текущего уч.года	<b>25.05.</b> текущего уч.года	<b>36</b>	<b>144</b>	<b>288</b>	<b>4 раза в неделю</b> <b>по 2 часа</b>
седьмой	15.09.	25.05.	36	144	288	4 раза в неделю по 2 часа

В соответствии с Положением о режиме занятий обучающихся в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования Центре внешкольной работы Бурейского муниципального округа, утверждённым приказом от 31.08.2021 №37 (с изм. от 18.07.2022 №50), продолжительность учебного года в учреждении 36 учебных недель. Учебный процесс начинается с 15 сентября и завершается 25 мая каждого учебного года. В период освоения Программы каникулы не предусмотрены.

### **Учебно-информационное обеспечение Программы Нормативно-правовые акты и документы**

1. Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. от 31.07.2020 №304-ФЗ, от 02.07.2021 №322-ФЗ).
2. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р.
4. Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 №16).
5. Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 №467).
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения,



отдыха и оздоровления детей и молодежи» (зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 №61573).

7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 N 02 «Об утверждении санитарных правил СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 29.01.2021 N 62296).

8. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 №09-3242

9. Устав МАУ ДОД ЦВР Бурейского муниципального округа.

10. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МАУ ДОД ЦВР, утвержденное приказом от 30.12.2022 №118.

11. Положение о режиме занятий в МАУ ДОД ЦВР (приложение №4 приказа от учреждения от 31.08.2021 №37, с изменениями от 18.07.2022 №50).

12. Положение об аттестации обучающихся МАУ ДОД ЦВР (приложение №3 приказа от учреждения от 31.08.2021 №37, с изменениями от 18.07.2022 №50).

### 3. Список литературы

#### Список литературы для педагога

1. Гаджиханова Р.А. «Костюмы народов Кавказа» - «Феникс» 2002. – 276 с.
2. Ткаченко Т.С. «Народные танцы» - М. 1975. - 284с.
3. Шевлюга С.Г., Горянинова О.Б. «Цыганский танец» - «Феникс» 2005-163с.
4. Т. Даллал, Р. Харрис «Танец живота» – ООО «Попурри» 2007 г. – 190 с.
5. Самсон Лили. «Ритмы Индии. Техника классического индийского танца» 1987-275с.
6. Александрова Н.А. Балет, танец, хореография. Словарь танцевальных терминов. Санкт-Петербург - Москва - Краснодар. Издательство «Планета музыки». 2011-622с.
7. Зайферт Д. Педагогика и психология танца. Санкт-Петербург-Москва - Краснодар. Издательство «Планета музыки». 2012-227.
8. Бекина С.И., Ломова Т.П. Музыка Просвещение, 1983-215с.

#### Интернет-ресурсы

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

#### Список литературы для обучающихся

1. Вагонова В. Я. Основы классического танца [Текст]: / В. Я. Вагонова. – СПб издательство «Лань», 2000. –192с.

2. Ермакова, С. Танец живота. Самоучитель: уровень 1 [Текст] / С. Ермаков, Е. Юрченко, А.С. Юрченко, А. Ерченко. – Новосибирск: Сиб.унив.издательство 2006. – 159 с.
3. Ермакова, С. Танец живота. Самоучитель: уровень 2 [Текст] / С. Ермаков, Е. Юрченко, А. Юрченко, А. Ерченко. – Новосибирск: Сиб.унив. издательство, 2006. – 159с.
4. Купер, Л. Танец живота. Шаг за шагом [Текст] /Л.Купер/ Пер.санг/-СПБ: Издательство «Диля», 2005. – 144с.
5. Танец живота / Авт.-сост. Надеждина В. – Мн:Харвест, 2007. – 96 с.

### **Список литературы для родителей**

1. Князев Б. Партерная гимнастика или школа танца без станка.
2. Ваганова А. Основы классического танца. – СПб.: Ланб, 2001.
3. Конорова Е. Методическое пособие по ритмике. Занятия по ритмике в подготовительных классах. - Вып. 1. - М.: Музгиз, 1963
4. Гусев, Г.П. Методика преподавания народного танца: учеб. пособие для ВУЗОВ /Г.П. Гусев. – М.: 2004. – 206 с.: ил. (танцевальные движения на середине зала)
5. Гусев, Г.П. Методика преподавания народного танца (этюды): учеб.пособие для ВУЗОВ /Г.П. Гусев. – М.: 2004. – 230 с.: ил.
6. Зарецкая, Н.В. Танцы в детском саду: издание для досуга /Н.В. Зарецкая. - М.: 2003. – 110 с.: ил.
7. Зарецкая, Н.В. Танцы для детей старшего дошкольного возраста: пособие для практических работников ДОУ /Н.В. Зарецкая. – М.: 2005. – 118 с.
8. Коренева, Т.Ф. Музыкально – ритмические движения: /Т.Ф. Коренева. - М.: 2001. – 205 с.

**ПРОТОКОЛ ФИКСАЦИИ РЕЗУЛЬТАТОВ ПРОМЕЖУТОЧНОГО КОНТРОЛЯ**

ФИО педагога \_\_\_\_\_

Образовательная программа и срок её реализации

\_\_\_\_\_

№ учебной группы \_\_\_\_\_ Год обучения: \_\_\_\_\_ Учебный год 20\_\_/20\_\_

№	ФИО обучающегося	Параметры оценки						Общий уровень В.С.Н.
		декабрь			май			
		<i>Выносливость</i>	<i>Пластичность, гибкость</i>	<i>Артистичность</i>	<i>Выносливость</i>	<i>Пластичность, гибкость</i>	<i>Выступление</i>	
1								
2								
3								
4								
5								
6								
	Высокий уровень (чел.)							
	Средний уровень (чел.)							
	Низкий уровень (чел.)							

Педагог \_\_\_\_\_

дата

