

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества» Нижнекамского муниципального района
Республики Татарстан

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
Протокол № 1
от «21» 08 2020 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ ДО «ЦДТ» НМР РТ
 Э.М. Мадьярова
Приказ № 40
от «21» 08 2020 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**
платных дополнительных образовательных услуг
физкультурно-спортивной направленности
объединения «Аэробика и восточный танец»
(программа рассчитана для детей с 20-60 лет)

Составила: Каримуллина Эльвира Юлдашевна,
педагог дополнительного образования
Срок реализации программы 1 год.

г. Нижнекамск
2020 г.

Нормативно-правовая база

Данная программа разработана в соответствии с основными нормативными и программными документами в области образования Российской Федерации:

- Федеральным законом от 29.12.12г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» - статья 2 пункты 9, 10, 14; статья 10, пункт 7; статья 12 пункты 1, 2, 4; статья 23 пункты 3, 4; статья 28 пункт 2; статья 48 пункт 1; 75 пункты 1-5; 76;

- Концепцией развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. №1726-р);

- Планом мероприятий на 2015-2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 24.04.2015 года №729-р);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмо РЦВР №2999 от 20.09.2017 г. «Методические рекомендации по проектированию современных дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ, в том числе разноуровневых»: «Рекомендаций по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств», направленных письмом Министерства культуры Российской Федерации от 21.11.2013 №191-01-39/06-ГИ;

- Паспорт приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» 30 ноября 2016 г. № 11;

- п.2-6,9-11 «Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Приложение к приказу МОиН РФ №1008 от 29.08.2013г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»);

- СанПином 2.4.4.3.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждены постановлением Главного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 №41);

- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), направленными письмом Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 №09 -3242;

- Приложением к письму департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей МО и Н РФ от 11.12.2006 №06-

1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

- Приказом МОиН РТ № 1465/14 от 20 марта 2014 г. «Об утверждении Модельного стандарта качества муниципальной услуги по организации предоставления дополнительного образования детей в многопрофильных организациях дополнительного образования в новой редакции»;

- Приказом МОиН РТ № 2529/14 от 6 мая 2014 г. «Об утверждении Модельного стандарта качества муниципальной услуги по организации предоставления дополнительного образования детей в общеобразовательных организациях»;

- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Методическими рекомендациями по проектированию современных дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ ГБУ ДО «Республиканский центр внешкольной работы» (письмо от 22.09.2017 года);

- Учебный план МБУ ДО «Центр детского творчества» НМР РТ на 2020-2021 учебный год.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа объединения «Аэробика и восточный танец» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Восточный танец – это искусство, история которого насчитывает века, а может быть, и тысячелетия. Восточный танец – это яркое, захватывающее зрелище, которое дарит наслаждение и здоровье. Сложные движения танца приучают организм обучающихся к длительным и разнообразным физическим нагрузкам, вместе с выносливостью тело приобретает гибкость и изящество. Танец заставляет работать весь организм «в усиленном режиме». После занятий у воспитанников заметно улучшается самочувствие, позвоночник становится гибким, исчезает сутулость, появляется грациозность движений. Также танец снимает стресс и депрессию, дарит женщинам радость. Танцуя, воспитанники приобретают новые качества – артистизм, коммуникабельность, умение преподнести себя, чувство коллективизма, развивают свои творческие способности и фантазию в процессе изготовления костюмов для выступлений.

Восточная культура стала неотъемлемой частью мировой культуры, вызывает желание детей и подростков изучать традиции, обычаи, обряды, танцы, песни народов Востока, что, в свою очередь, послужило причиной создания данной программы.

Программа основана на анализе практик восточного танца, имеющихся материалов электронных образовательных ресурсов сети Интернет и личном опыте педагога. Направленность дополнительной образовательной программы: художественно-эстетическая (хореографическая). Направлена на формирование у обучающихся стремления видеть и создавать вокруг себя прекрасное, желание познавать свои физические и эмоциональные возможности, постигать основы пластики и хореографии.

Новизна данной образовательной программы состоит в самой идее восточного танца, предполагающего импровизацию, которая дает возможность ученику самостоятельно решать, какой танец будет создан сегодня, а какой завтра, в этом заключена свобода творчества. Главным в работе является не количество пройденного материала, а включенность каждого ребенка в учебный процесс, возможность создания каждым ребенком собственного «образовательного маршрута», организация успеха детей.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена тем, что способствует творческому развитию детей, содействует успешной социализации в обществе, раскрывает их разносторонние способности.

Актуальность данной образовательной программы связана с популяризацией в последнее время восточных танцев и музыки не только среди взрослого населения нашей страны, но и среди детей и подростков. К тому же занятия восточными танцами предполагают удовлетворение потребностей современных детей, подверженных гиподинамии, больше двигаться и вести активный образ жизни.

Отличительной особенностью данной программы является её гибкая структура. Набор содержания и форм подготовки учащихся в учебных темах строится по вариативному принципу, благодаря чему обеспечивается интеграция различных видов деятельности, необходимых для достижения целей обучения. Программа предполагает освоение обучающимися особенностей восточного танца, ритмического и инструментального разнообразия восточной музыки, восточного костюма и его разновидностей.

Методы обучения.

Для успешной реализации программы необходимо внедрение в образовательный процесс активных форм и методов обучения, ставящих обучающихся в позицию субъекта деятельности. На разных этапах обучения целесообразно применять формы, методы и приемы, предусматривающие различную степень самостоятельности и активности обучающихся с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей. Индивидуальная и коллективная творческая деятельность. Сочетание группового и индивидуального обучения дает возможность дифференцированного подхода к обучению каждого ученика с учетом его индивидуальных способностей. На занятиях используются различные методы обучения : объяснительные, демонстрационные, практические.

В течение всего периода обучения каждый участник объединения получает ряд знаний и практических навыков, которые возможно использовать в дальнейшей жизни. Теоретический материал излагается дозированно и сразу же закрепляется практическими занятиями. Кроме тренировочных занятий проводятся теоретические, направленные на изучение истории танца, культуры восточных народов.

Ведущими методами обучения являются:

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

Принцип деятельности:

1. Целостность, универсальность и последовательность содержания деятельности.
2. Активное включение обучающихся в деятельность.
3. Создание ситуации успеха для каждого воспитанника.
4. Взаимосвязь педагогического управления и детского самоуправления в организации жизнедеятельности объединения.

Цель программы – совершенствование общей и эстетической культуры, раскрытие творческих, физических, умственных и музыкально-двигательных способностей путем овладения выразительными средствами восточного танца.

Задачи программы

Развивающие:

- дать представление о культуре восточного танца, его специфике и манере исполнения;
- развить художественно – образное мышление, умение воспринимать и принимать хореографические постановки в соответствии с программным замыслом;
- развивать гибкость тела, плавность движений, координацию;
- развивать музыкальный слух и ритмичность;
- развивать исполнительские качества – артистизм, эмоциональность воспроизведения.

Обучающие:

- обучить основным правилам и элементам восточного танца;
- обучить терминологии;

- выработать устойчивость двигательного навыка движений, характерных для восточных танцев;
- научить связывать отдельные движения в композицию;
- научить импровизировать под музыку;
- научить танцевать с предметом (платком, крыльями и др.);
- научить работать в коллективе.

Воспитательные:

- воспитать интерес к восточной культуре;
- воспитать терпение, волю, самоорганизованность;
- воспитать трудолюбие и целеустремленность;
- воспитать умение замечать свои ошибки и стремление их исправить;
- воспитать навык преодоления страха выступлений перед большой аудиторией на концертах и конкурсах;
- воспитать эстетический вкус;
- содействовать формированию чувства коллективизма и взаимопомощи;
- сформировать ориентацию на продолжение обучения в области хореографии.

Возраст обучающихся – от 20 до 60 лет.

Сроки реализации программы. Программа рассчитана на 1 лет. Продолжительность занятий в объединении в течение учебного года – 144 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Ожидаемые результаты

- формирование уважительного отношения к истории и культуре другой страны;
- осознание необходимости к самоанализу, самоконтролю своей деятельности;
- выражение своих собственных ощущений, используя язык танца;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- наличие мотивации к творческому труду, работе на результат;

- умение работать в коллективе (не подводить товарищей, заменять заболевших на выступлениях и репетициях);
- стремление к развитию воображения, фантазии, художественного мышления;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
- создавать собственные танцевальные этюды, используя движения и элементы, выученные на уроках;
- уверенно и эмоционально выступать на сцене перед различными категориями зрителей;
- различать танцевальные жанры: классический танец, народный танец, современные направления;
- свободно владеть терминологией восточного танца;
- точно передавать эмоциональный смысл каждой постановки;
- реализовать свои творческие способности при создании национального сценического восточного костюма;
- выразительно и грамотно исполнять танцевальные композиции;
- способность понимать и принимать учебную цель и задачи;
- наблюдение за разнообразными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности;
- навык умения учиться: решение творческих задач, поиск, анализ и интерпретация информации с помощью учителя;
- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже изученного;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую (выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя);
- умение координировать свои усилия с усилиями других;
- задавать вопросы, работать в парах, коллективе.

Учебно – тематический план

№	Темы	Всего часов	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Знакомство с кружковцами.	2	2	-
2	Ознакомление с культурой восточного танца	10	4	6
3	Учебно-тренировочная работа	60	20	40
4	Основные элементы восточного танца	24	8	16
5	Постановочно-репетиционная работа	36	12	24
6	Конкурсная деятельность	6	-	6
7	Концертная деятельность	4	-	4
8	Итоговое занятие	2	-	2
	Итого:	144ч.		

Содержание темы:

1. Вводное занятие

Знакомство с кружковцами. Объяснение чем будут заниматься в объединении. Выявление их возможностей методом выполнения различных заданий. Ознакомление с техникой безопасности и роспись в журнале.

2. Ознакомление с культурой восточного танца

–беседы о зарождении танца в Древнем Египте, Турции, Персии, Саудовской Аравии, Древней Греции, Марокко и др.

- Виды восточных танцев (баллады, халиджи, хаггала, саиди, дабка и др.)

–знакомство с понятиями: музыкальные размеры, темп и характер арабской музыки.

3. Учебно-тренировочная работа (60 часов).

Закрепление материала на основе изучения простого танца. Разложение танца на схему. Разучивание танца по частям (1,2,3 часть). Соединение разученных частей под счет, под музыку, с преподавателем, без преподавателя, индивидуально, в группе.

Пояснение: это просто танец, который исполняется небольшой группой танцовщиц, построенный фигурой «круг». Движения выполняются в небыстром темпе, под мелодичную восточную музыку, периодичность повторения движения 2 или 4счета.

4. Основные элементы восточного танца

Правила правильной осанки, положения рук и ног. Принципы движения головой, шеей, плечами, грудью, руками, животом, бедрами, тазом, ногами в восточных танцах. Разучивание базовых элементов «восьмерка», «круг», «полукруг», «качалка», «маятник», «ключ», «удар», «оттяжка», «волна», «тряска», «винт», «прогиб», «заброс», «подбив», «египетские руки», «домик», «бабочка».

Четыре составляющих правила восточных танцев:

а) части тела (корпус, руки, ноги, голова);

б) песнь, речь; в) костюм, украшение;

г) эстетика (настроение, чувства).

5. Постановочно-репетиционная работа

Составление репертуара, работа над ним, постановка танцев и работа с аксессуарами. Подбор музыкального материала, видеоматериала и сама постановка. К концу года обучающиеся должны выучить два танца (массовых):

1.«Халиджи» – фольклорный танец;

2.«Фантазия» – восточный шоу танец.

6. Конкурсная деятельность

Выступление объединения с хореографическими номерами на различных конкурсах по восточным танцам.

7. Концертная деятельность

Участие объединения в культурно-массовых мероприятиях учреждения и города.

8. Итоговое занятие

Подведение итогов. Чему обучились за год. Награждение грамотами. Показательное выступление перед родителями. Выступление на отчетном концерте.

Методическое обеспечение

Для реализации предложенной программы рекомендуется следующий дидактический материал:

- биомеханические основы обучения хореографии;
- основы классического танца;
- основы народно-сценического танца;
- основы эстрадного танца;
- основы современных видов хореографии;
- основы музыкальной грамоты;
- пространственная ориентация;
- сценическая культура.

Литература

1. Ар Сантем, Ар Зонго, АриСуфит. Искусство арабского танца. Учебное пособие.- М.: Институт Йога Гуру Ар Сантема, 1998
2. Ар Сантем, АриСуфит. Ступени мастерства для практикующих преподавателей танца. Методическое пособие. - М.: ИЙГАС, 2004
3. Брон Л. Самоучитель восточных танцев. Танец живота. Издательство:Ростов-на-Дону, Феникс, 2004
4. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. – Москва, «ВАКО»,2004 г.
5. Лисина М.И. Общение, личность и психика ребенка. - М.: Институт Практической Психологии , 1997 / Под редакцией Ружской А.Г.
6. Петрушин В.И. Музыкальная психотерапия. - М.: Владос, – 2000
7. Росанова О. В. Восточный танец. Секреты создания костюма. - М.: Издательство ФЕНИКС, 2006
8. Черемнова Е. Танцетерапия: Танцевально-оздоровительные методики для детей. – М.: Феникс, 2008

Видеоматериал

1. Из истории восточного танца [Электронный ресурс]/ Латифа. Студия восточного танца, – <http://www.kam.ru/bellydance/history1/680>
2. Происхождение танца живота [Электронный ресурс]/ Танец живота, – <http://www.bellydance.ru/read/origins.shtml>
3. Стили восточного танца [Электронный ресурс]/ Fitness-Studio «Bagira-V», – <http://bagira-v.ucoz.ru/index/0-30>
4. Стили восточных танцев [Электронный ресурс]/ Форум портала «Танец живота», – <http://bellydance.webtalk.ru/viewtopic.php?id>
5. Арабский фольклор и различные стили восточного танца [Электронный ресурс]/ Сайт Сании, танцовщицы и преподавательницы восточных танцев, – <http://www.saniya-bellydance.com.ua/article2.php>