



Муниципальное учреждение дополнительного образования  
**«ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА имени Г.А.КАРЧЕВСКОГО»**  
169300, Республика Коми, г. Ухта, ул. Пушкина, дом № 25.  
Тел/факс. +7 (8216) 75-14-39, 75-11-18  
Crtdu\_uhta@mail.ru - почта, центр-карчевского.рф - сайт  
ИНН 1102008882; КПП110201001; ОКПО 24959428

РЕКОМЕНДОВАНА  
художественно-методическим советом  
протокол № 8  
«15» мая 2018 г.

УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора  
МУ ДО "Центр творчества  
имени Г.А. Карчевского"  
№ 01-10/119 от «28» мая 2018 г.  
Л.В. Красноперов



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА –  
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
**Студия восточного танца «Джухана»**

Возраст учащихся, на которых рассчитана  
программа: 5-18 лет

Срок реализации программы: 11 лет обучения

Составитель: Селиванова Анастасия Анатольевна,  
педагог дополнительного образования

г. Ухта, 2018 г.

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Студия восточного танца «Джухана» имеет художественную направленность. Составлена на основе типовой программы «Хореографический кружок», автор-составитель Боголюбская М.С. Предназначена для реализации в условиях муниципального учреждения дополнительного образования «Центр творчества имени Г.А. Карчевского». Направлена на приобщение детей к систематическим занятиям восточными танцами, на гармоничное формирование личности, фундаментом которого является правильное развитие двигательной и психологической сферы ребенка, на развитие общей и эстетической культуры учащихся, художественных способностей. Программа предусматривает возможность творческого самовыражения, творческой импровизации.

Программа может быть использована в любом учреждении дополнительного образования.

Актуальность программы. В настоящее время восточный танец популярен во всем мире. Восточный танец – это настоящее искусство самовыражения, путь к совершенству тела и духа, танец жизни. По мере освоения элементов восточного танца изменяется самоощущение девушки, исчезает комплекс неполноценности. С повышением самооценки изменяется и поведение. Гибкость в танце придает гибкость характеру; мягкость и плавность влияют на легкость в общении, девушка становится более интересной для себя и окружающих. Сегодня элементы восточного танца вошли во многие танцевальные направления. Кроме того, что танец живота укрепляет здоровье, что особенно актуально, он еще очень эстетичен.

Для здорового человека восточный танец не травмоопасен. У восточного танца ограничений нет, так как занятия практически не включают в себя высокоамплитудные движения. Это касается и позвоночника. Выполняя движения восточного танца, разрабатываются мышцы спины, что делает позвоночник более гибким, что немаловажно в детском возрасте. В нынешние времена у многих людей наблюдается очень слабое здоровье, что не позволяет им в полной мере выполнять школьную программу по физкультуре. Восточные танцы помогают в легкой форме укрепить здоровье и подготовить девочек к большим нагрузкам на физкультуре в школе.

Посредством обучения восточному танцу с детства происходит приобщение учащихся к мировой культуре, воспитание толерантного, ответственного за свои поступки гражданина.

Отличительной особенностью программы «Студия восточного танца «Джухана» является то, что работа по данной программе предполагает организацию групп учащихся в 4 лиги:

- 1 лига – подготовительная – 1-3 г.о.;
- 2 лига – начинающая – 4-5 г.о.;
- 3 лига – продолжающая – 6-8 г.о.;
- 4 лига – продвинутая – 9-11 г.о.

Когда учащиеся начинают обучение в 5-6 лет, это позволяет пройти полный курс обучения (11 лет), полностью овладеть знаниями по теории и практике восточного танца. За 11 лет обучения учащиеся сплочаются, группа становится одной семьей, что соответствует воспитательным и развивающим задачам программы.

В данной программе педагог оставляет за собой право выбора танца из стилей «народный Oriental» (см. прил. №1) и «шоу Oriental» (см. прил. №2) для каждой группы 3-7 годов обучения в соответствии с уровнем мастерства учащихся и их пожеланиями. В группах 8-11 годов обучения вид танца из стилей «народный Oriental» и «шоу Oriental» выбирают сами учащиеся.

В программе предусмотрены занятия по азам классического танца, по актерскому мастерству, тесты и тренинги на уверенность в себе и сплочение коллектива.

Адресат программы: в студию восточного танца «Джухана» принимаются все желающие девочки, без отбора и специальной подготовки, **5-6 лет**. Группы формируются одновозрастные. Программа предназначена для работы с девочками возрастной категории от 5 до 18 лет.

Объем программы: 2376 часов – 6 часов в неделю на каждом году обучения.

Формы реализации образовательного процесса и виды процесса: групповая форма проведения занятий, по необходимости индивидуальная, подгрупповая или всем составом студии для постановки общих номеров. Виды занятий: учебные занятия, конкурсные программы, фестивали, мастер-классы, концертная деятельность. Виды образовательного процесса, используемые в работе по программе: практические занятия, выездные тематические занятия, выполнение самостоятельной работы, концерты, творческие отчеты, соревнования и др.

Данная программа носит деятельностный характер, так как предполагает использование форм и методов работы, которые обеспечивают самостоятельную творческую работу учащихся (метод импровизации, самостоятельная постановка танцев, проектная исследовательская деятельность, выбор стиля танца из тем «народный Oriental» и «шоу Oriental» для групп 3-11 годов обучения), установку на свободу выбора, самоконтроль и рефлексию собственных достижений.

**Работа с малыми формами объединения:**

- родительские собрания; выступления перед родителями;
- проведение педагогом семинаров, конкурсов, соревнований, экскурсий, праздников и участие в них родителей и учащихся;
- привлечение родителей и старших учащихся к изготовлению костюмов, декораций; написанию сценариев к концертам и праздникам;
- индивидуальное и групповое консультирование родителей по различным темам.

В процессе обучения родителям предлагается посетить открытые занятия с учащимися, воспитательные мероприятия, тренинги и т.д.

**Досуговые мероприятия:**

- вечера отдыха, конкурсы внутри группы или всей студией;
- посещение библиотеки (экскурсии, ознакомительные, воспитательные беседы);
- посещение концертов танцевальных ансамблей;
- просмотр концертов, конкурсов, фестивалей, фильмов;
- дни рождения и др.

Такие мероприятия сплачивают коллектив, раскрывают творческие способности учащихся.

**Воспитательные мероприятия:**

- открытые занятия;
- воспитательные мероприятия на различные актуальные темы;
- тренинги;
- занятия по актерскому мастерству и т.д.

**Конкурсная и концертная деятельность:**

- регулярное участие в конкурсах различного уровня (городских, районных, областных, всероссийских);
- ежегодные творческие отчеты, выступления по заявкам в школах, Домах культуры, на концертах других коллективов.

Такая деятельность воспитывает ответственность перед коллективом, самостоятельность, самоотверженность, уверенность в себе, желание стремиться к большему и достигать поставленных целей, веру в свои силы.

Работа по данной программе обеспечивает ряд межпредметных связей: связь с физкультурой, музыкой, ритмикой, обществознанием (культурологией), анатомией, историей.

Срок освоения программы: 11 лет, 9 месяцев в году, 36 недель в году.

Режим занятий: 6 часов в неделю, всего 216 часов в год на каждом году обучения.  
1 и 2 года обучения – дошкольники - 1 акад. час = 30 мин.

### Цель и задачи программы

**Цель программы**: формирование целеустремленной, самостоятельной, творчески развитой личности ребенка посредством **приобщения** его к восточным танцам.

#### Обучающие задачи:

1 лига:

- дать знания о танцах «Классический Oriental», «Народный Oriental», «Шоу Oriental»;
- научить выполнять основные движения восточного танца;
- научить различать простой ритмический рисунок в музыке;
- научить передавать простой ритмический рисунок посредством движений;
- научить ускорять и замедлять движения в соответствии с музыкой;
- научить исполнять движения самостоятельно и в группе;
- научить запоминать и составлять простые танцевальные комбинации.
- познакомить учащихся с аксессуарами, используемыми в восточных танцах (шаль, крылья, трость, свечи, канделябр и др.) и обучить технике танца с ними.

2 лига:

- научить различать сложный ритмический рисунок в музыке;
- научить передавать сложный ритмический рисунок посредством движений;
- научить исполнять сложные комбинации движений самостоятельно и в группе;
- научить запоминать и составлять сложные танцевальные комбинации, небольшие этюды.
- научить различать инструменты, на которых исполняется восточная музыка;
- научить учащихся выполнять движения по словесной или видео инструкции;
- обучить умению импровизировать.

3 лига:

- научить самостоятельно организовывать и проводить разминку для учащихся 1-2 лиги;
- научить свободно и естественно исполнять знакомые движения и импровизировать;
- научить самостоятельно сочинять этюды, танцевальные композиции.

4 лига:

- научить навыкам постановочной работы;
- научить самостоятельно организовывать и проводить занятие для учащихся 1-2 лиги.

В данной программе развивающие и воспитательные задачи делятся на 3 уровня, обучающие задачи ставятся для каждой лиги новые.

Уровни результатов	<u>Развивающие задачи</u>	<u>Воспитательные задачи</u>
	Получить метапредметные результаты	Получить личностные результаты
1 уровень	<p><u>Регулятивных:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформировать умение учащегося понимать и принимать учебную задачу, сформулированную педагогом;</li> <li>- сформировать умение учащегося сохранять учебную задачу занятия (воспроизводить её в ходе занятия по просьбе педагога);</li> <li>- сформировать умение учащегося фиксировать в конце урока удовлетворённость/неудовлетворённость своей работой на уроке (с помощью средств, предложенных педагогом), объективно относиться к своим успехам/неуспехам.</li> </ul> <p><u>Познавательных:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформировать умение понимать показываемые движения, комбинации; показать их и рассказать словами;</li> <li>- сформировать умение устанавливать элементарные причинно-следственные связи;</li> <li>- сформировать умение располагать культурные события и явления на шкале относительного времени «раньше – теперь».</li> </ul> <p><u>Коммуникативных:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформировать умение включаться в диалог с педагогом и сверстниками;</li> <li>- сформировать умение слушать партнёра по общению (деятельности), не перебивать, не обрывать на полуслове, вникать в смысл того, о чём говорит собеседник;</li> <li>- сформировать умение употреблять вежливые слова в случае неправоты «Извини, пожалуйста», «Прости, я не хотел тебя обидеть», «Спасибо за замечание, я его обязательно учту» и др.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сформировать теоретические социальные знания учащихся о ситуации межличностного взаимодействия, способах управления социокультурным пространством;</li> <li>- сформировать действие самопознания, рефлексии.</li> </ul>

2 уровень	<p><u>Регулятивных:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформировать умение понимать и принимать учебную задачу, сформулированную педагогом;</li> <li>- сформировать умение сохранять учебную задачу занятия (воспроизводить её в ходе урока по просьбе педагога);</li> <li>- сформировать умение планировать своё высказывание и показ (продумывать, что сказать и показать вначале, а что потом);</li> <li>- сформировать умение фиксировать в конце занятия удовлетворённость/неудовлетворённость своей работой, объективно относиться к своим успехам/неуспехам.</li> </ul> <p><u>Познавательных:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформировать умение понимать и толковать условные знаки и символы, используемые на занятии для передачи информации;</li> <li>- сформировать умение понимать показываемые движения, комбинации, уметь показать их и рассказать словами;</li> <li>- сформировать умение устанавливать элементарные причинно-следственные связи;</li> <li>- сформировать умение располагать культурные события и явления на шкале относительного времени «раньше – теперь».</li> </ul> <p><u>Коммуникативных:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформировать умение включаться в диалог с педагогом и сверстниками;</li> <li>- сформировать умение слушать партнёра по общению (деятельности), не перебивать, не обрывать на полуслове, вникать в смысл того, о чём говорит собеседник;</li> <li>- сформировать умение договариваться и приходить к общему решению;</li> <li>- сформировать умение интегрироваться в группу сверстников, проявлять стремление ладить с собеседниками, не демонстрировать превосходство над другими, вежливо общаться;</li> <li>- сформировать умение признавать свои ошибки, озвучивать их, соглашаться, если на ошибки указывают другие;</li> <li>- сформировать умение употреблять вежливые слова в случае неправоты «Извини, пожалуйста», «Прости, я не хотел тебя обидеть», «Спасибо за замечание, я его обязательно учту» и др.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сформировать социальные знания учащихся о ситуации межличностного взаимодействия, способах управления социокультурным пространством;</li> <li>- сформировать действие самопознания, рефлексии;</li> <li>- сформировать представления о самопрезентации в различных ситуациях, взаимодействия;</li> <li>- сформировать действие исследования нюансов поведения человека в различных ситуациях, способов типизации взаимодействия, инструментов воздействия, понимания партнёра.</li> </ul>
-----------	---	--

3 уровень	<p><u>Регулятивных:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформировать умение самостоятельно понимать и принимать учебную задачу, сформулированную педагогом;</li> <li>- сформировать умение самостоятельно сохранять учебную задачу занятия (воспроизводить её в ходе урока по просьбе педагога);</li> <li>- сформировать умение самостоятельно выделять из темы урока известные знания и умения;</li> <li>- сформировать умение самостоятельно планировать своё высказывание и показ (продумывать, что сказать и показать вначале, а что потом);</li> <li>- сформировать умение самостоятельно планировать свои действия на отдельных этапах занятия (целеполагание, проблемная ситуация, работа с информацией и пр. по усмотрению педагога);</li> <li>- сформировать умение самостоятельно фиксировать в конце занятия удовлетворённость/неудовлетворённость своей работой, объективно относиться к своим успехам/неуспехам.</li> </ul> <p><u>Познавательных:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформировать умение понимать и толковать условные знаки и символы, используемые на занятии для передачи информации;</li> <li>- сформировать умение находить и выделять под руководством педагога необходимую информацию из данного материала;</li> <li>- сформировать умение понимать показываемые движения, комбинации, уметь показать их и рассказать словами;</li> <li>- сформировать умение располагать культурные события и явления на шкале относительного времени «раньше – теперь»;</li> <li>- сформировать умение понимать содержание текста, интерпретировать смысл;</li> <li>- сформировать умение устанавливать элементарные причинно-следственные связи;</li> <li>- сформировать умение строить рассуждение (или доказательство своей точки зрения) по теме занятия.</li> </ul> <p><u>Коммуникативных:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформировать умение включаться в диалог с педагогом и сверстниками;</li> <li>- сформировать умение формулировать ответы на вопросы;</li> <li>- сформировать умение слушать партнёра по общению (деятельности), не перебивать, не обрывать на полуслове, вникать в смысл того, о чём говорит собеседник;</li> <li>- сформировать умение договариваться и приходить к общему решению;</li> <li>- сформировать умение интегрироваться в группу сверстников, проявлять стремление ладить с собеседниками, не демонстрировать превосходство над другими, вежливо общаться;</li> <li>- сформировать умение признавать свои ошибки, озвучивать их, соглашаться, если на ошибки указывают другие;</li> <li>- сформировать умение употреблять вежливые слова в случае неправоты «Извини, пожалуйста», «Прости, я не хотел тебя обидеть», «Спасибо за замечание, я его обязательно учту» и др.;</li> <li>- сформировать умение излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сформировать действие получения опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом;</li> <li>- сформировать действие получения учащимися опыта самостоятельного общественного действия – включает освоение способов решения задач по привлечению организационных и финансовых возможностей для реализации проекта в сфере художественного творчества.</li> </ul>
-----------	---	--

## Учебный план

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов / год обучения											Всего
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
1	Вводное занятие. Постановка корпуса; позиции рук, ног; позы	6	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	26
2	Изучение, отработка движений и комбинаций	104	60	46	40	36	26	26	26	16	16	16	412
3	Составление комбинаций, этюдов, постановка танцев; импровизация	-	18	36	36	36	54	54	54	72	72	72	504
4	Работа с аксессуарами	-	6	6	-	-	-	-	-	-	-	-	12
5	Классический oriental	50	60	24	20	15	20	20	20	18	18	16	281
6	Tabla	-	-	22	18	15	20	20	20	18	16	16	165
7	Народный oriental	-	-	18	26	30	20	20	20	16	16	16	182
8	Шоу oriental	-	-	18	26	30	20	20	20	16	16	16	182
9	Повтор, отработка изученных танцев	50	60	30	30	30	28	28	28	28	28	28	368
10	Диагностические занятия (концертная деятельность, участие в конкурсах, проведение диагностики)	4	8	12	16	20	24	24	24	28	30	32	222
11	Итоговое занятие	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22
	<b>Итого в год</b>	216	216	216	216	216	216	216	216	216	216	216	2376

Учебно-календарное планирование вынесено в приложение № 1.

### Содержание учебного плана

Для достижения хороших результатов в восточных танцах необходимы постоянные тренировки и отработка изучаемых движений, комбинаций и танцев. Занятие по восточным танцам, в основном, делится на следующие части:

- разминка;
- растяжка;
- изучение и отработка движений, отдельных комбинаций и непосредственно танцев;
- работа с аксессуарами.

### Содержание программы 1 года обучения (1 лига)

#### **Тема 1: Вводное занятие – 6 ч.**

Теория – 3 ч. Знакомство. Инструктаж по темам: 1. Правила поведения учащихся в УДО; 2. Безопасность дорожного движения; 3. Правила поведения при пожаре и ЧС и др. Цели и задачи курса. Танцевальный этикет (отношения в группе). Постановка корпуса. Правильно поставленный корпус – залог устойчивости (aplomb).

Правильная постановка корпуса обеспечивает не только устойчивость, она облегчает развитие выворотности ног, гибкости и выразительности корпуса, необходимых в танце.

Позиции ног. Позиции ног являются ничем иным, как точной пропорцией, которая определяет расположение ног, их удаление или сближение, когда тело находится в состоянии покоя или в движении. Во всех случаях должно сохраняться равновесие.



Позиции рук. Постановка рук – это манера держать их в определенной форме, на определенной высоте в позициях и других положениях.

Постановка рук начинается с подготовительного положения, так как из подготовительного положения руки начинают движения в позиции и другие положения. Необходимо, чтобы учащиеся поняли, что постановка рук неотделима от постановки корпуса, спины и головы.

Большое значение для правильной постановки рук имеют выправленные лопатки. Добиться спины с выправленными лопатками необходимо как можно скорее, в начале обучения. Такая спина, с правильным ощущением, дает большую свободу рукам в различных позициях и положениях.

Перед изучением позиции следует усвоить положение кисти руки.

Практика – 3 ч. Постановка корпуса. Корпус находится в вертикальном положении, позвоночник вытянут, талия удлинена. Плечи и грудная клетка раскрыты, лопатки несколько оттянуты вниз к пояснице. Голову следует держать прямо. Бёдра подтянуты вверх, соответственно подтягиваются коленные чашечки, ягодичные мышцы собраны.

Позиции ног. Позиции ног в восточном танце, такие же, как и в классическом, но полувыворотные или невыворотные. Порядок изучения: шестая (VI), первая (I), вторая (II), третья (III). Третью позицию изучают поочередно с правой и с левой ноги (Рис. 1-4). При изучении позиций ног обязательны: подтянутый корпус, свободно раскрытые и опущенные плечи, предельная натянутость ног, ровное положение стопы на полу; упор на большой палец недопустим. При изучении второй позиции важно распределить центр тяжести корпуса равномерно на обе ноги и следить за ровностью плеч и бедер.



Рис.1 I позиция

Рис.2 II позиция

Рис.3 III позиция

Рис.4 VI позиция

Позиции рук. Так же, как и позиции ног, позиции рук в восточном танце совпадают с позициями рук в классическом танце, только во II позиции ладони развернуты вниз, в пол (Рис. 5-8).



Рис.5 Подготовительное положение рук



Рис.6 I позиция рук



Рис.7 III позиция рук



Рис.8 II позиция рук

## **Тема 2: Изучение, отработка движений и комбинаций – 104 ч.**

**Теория – 4 ч.** Учащимся рассказывается о базовых движениях восточного танца (их классификация на медленные, движения в среднем темпе и быстрые движения), об их правильном исполнении, в каком движении какие мышцы работают, о распространенных ошибках при исполнении того или иного движения.

**Практика – 100 ч.** Базовыми движениями восточного танца для 1-го года обучения являются:

- 1) сдвиги головы вправо-влево и вперед-назад;
- 2) «крест», «дуга» и «круг» головой в горизонтальной плоскости;
- 3) вынос плеча вперед-назад с опущенной вдоль корпуса рукой и рукой, поднятой во II позицию;
- 4) «волны» отдельно кистью и рукой полностью;
- 5) сдвиги корпуса в горизонтальной плоскости вправо-влево и вперед-назад;
- 6) нижняя верхняя «волны» корпусом;
- 7) сдвиги бедер вправо-влево, разворот бедра вперед-назад;
- 8) боковой подъем бедра;
- 9) удар бедром и сброс бедра;
- 10) «качалка»;
- 11) проходка с ударом бедром в сторону;
- 12) проходка с ударом бедром вперед-назад;
- 13) перекрестный шаг;
- 14) возвратный шаг.

Наряду с изучением и отработкой отдельных движений в процессе обучения девочкам даются различные связки, комбинации из элементов восточного танца. На 1-ом году обучения – это соединение двух–четырех простейших движений. Подобная практика помогает девушкам быстрее научиться импровизировать.

## **Тема 5: Классический oriental – 50 ч.**

**Теория – 1 ч.** Классический oriental, или raks sharki (ракс шарки) в переводе с арабского означает «восточный танец». Или по другому его называют «Oriental Belly dance» («Ориентал Белли Дэнс») – восточный танец живота, хотя это и не совсем правильно. Восточный танец существовал в различных формах по всему Ближнему Востоку и в Северной Африке на протяжении веков. Еще в Древнем Египте танцы были распространены очень широко. Об этом свидетельствуют барельефы, изображающие танцующие фигуры на стенах гробниц многовековой древности.

До 30-х годов 20-го века профессиональные танцовщицы в Египте обычно выступали на улицах, во дворах или в кафе, иногда их приглашали в дома богатей.

Однако в том виде, в котором мы его знаем сейчас, «танец живота» сформировался в 30-х годах 20-го века с открытием европейских кабаре и развитием европейского кинематографа в Египте. В это время и появилось европейское название этого танца – «танец живота» (от движений танца, наиболее впечатливших в то время европейцев). Хореографы европейских танцев помогали обучать восточных танцовщиц, добавляя в традиционные восточные движения элементы из других танцевальных школ, в особенности из балета. Это было как раз в то время, когда костюм, состоящий из двух частей (лиф и расшитый пояс на бедрах с юбкой), навеянный голливудскими фантазиями о Востоке и который мы сейчас неотделимо ассоциируем с Восточными танцами, вошел в моду. Благодаря появлению в этих фильмах, танцовщицы добились такой популярности, какой никогда не могли бы добиться в прошлом.

Таким образом, «классический ориентал» – это европеизированный танец, основанный на движениях фольклорного восточного танца, исполняемый под классическую египетскую музыку.

Практика – 49 ч. Изучается классический восточный групповой танец.

**Тема 9: Повтор, отработка изученных танцев – 50 ч.**

Практика – 50 ч. Проводится работа над правильным исполнением отдельных движений из танца, комбинаций, работа над синхронностью и эмоциональной окраской танца.

**Тема 10: Диагностические занятия (концертная деятельность, участие в конкурсах, проведение диагностики) – 4 ч.**

Практика – 4 ч. Концертная деятельность благотворно влияет на всестороннее развитие ребенка. На первом году обучения концертная деятельность учащихся заключается в демонстрации освоения программы перед родителями. Проведение диагностики предметных результатов.

**Тема 11: Итоговое занятие – 2 ч.**

Теория – 2 ч. Подведение итогов за учебный год: что из намеченного сделано, а что – нет. Рефлексия. Обсуждение планов на будущий учебный год.

### **Содержание программы 2 года обучения**

**Тема 1: Вводное занятие – 2 ч.**

Теория – 2 ч. Инструктаж по темам: 1. Правила поведения учащихся в УДО; 2. Безопасность дорожного движения; 3. Правила поведения при пожаре и ЧС и др. Цели и задачи курса. Танцевальный этикет (отношения в группе, правила гигиены, правила поведения за кулисами).

**Тема 2: Изучение, отработка движений и комбинаций – 60 ч.**

Теория – 2 ч. Учащимся рассказывается о движениях восточного танца, которые предстоит изучить на 2 г.о., об их правильном исполнении, в каком движении какие мышцы работают, о распространенных ошибках при исполнении того или иного движения.

Практика – 58 ч. Отрабатываются:

- 1) сдвиги головы вправо-влево и вперед-назад;
- 2) «крест», «дуга» и «круг» головой в горизонтальной плоскости;
- 3) вынос плеча вперед-назад с опущенной вдоль корпуса рукой и рукой, поднятой во II позицию;
- 4) «волны» отдельно кистью и рукой полностью;
- 5) сдвиги корпуса в горизонтальной плоскости вправо-влево и вперед-назад;
- 6) нижняя и верхняя «волны» корпусом;
- 7) сдвиги бедер вправо-влево, разворот бедра вперед-назад;
- 8) боковой подъем бедра;
- 9) удар бедром и сброс бедра;
- 10) «качалка»;

- 11) проходка с ударом бедром в сторону;
- 12) проходка с ударом бедром вперед-назад;
- 13) перекрестный шаг;
- 14) возвратный шаг.

Изучаются:

- 1) «ромб» корпусом в горизонтальной плоскости;
  - 2) движения грудью вверх-вниз и вправо-влево (для учащихся старших групп);
  - 3) изолированные движения грудью по нижнему и верхнему полукругу, «ромб» и «круг» грудью влево и вправо (для учащихся старших групп);
  - 4) «тряска» плечами и грудью (для учащихся старших групп);
  - 5) прямая и обратная «восьмерки» бедрами в горизонтальной плоскости;
  - 6) «круг» бедрами;
  - 7) «ключ»;
  - 8) «египетская» тряска (для учащихся старших групп);
  - 9) «нубийская» тряска;
  - 10) «ливанская» тряска (для учащихся старших групп).
- Простые комбинации из нескольких базовых движений.

**Тема 3: Составление комбинаций, этюдов, постановка танцев; импровизация – 18 ч.**

Теория – 1 ч. Танец живота не требует четкой хореографии (если это не групповой танец). Освоив его основные движения, каждая исполнительница стремится к улучшению техники как к средству самовыражения. Часто, танец живота – это импровизация. В таком танце девушка может полностью раскрыться, чувствует себя более свободно, не боится ошибиться и не попасть в такт, как в групповых танцах. Сейчас очень распространено на конкурсах делать одним из этапов соревнований импровизацию. Ведь именно в импровизации сразу видно насколько танцовщица свободно держится, каков уровень ее мастерства.

Практика – 17 ч. Учащиеся составляют небольшие комбинации (16-32 такта) под заданную педагогом музыкальную композицию.

**Тема 4: Работа с аксессуарами – 6 ч.**

Теория – 1 ч. На втором году обучения учащиеся изучают танец с платком. Истоки танца с платком лежат в глубокой древности, как и истоки самого belly dance. Танец с платком смотрится очень красиво. Размер его подбирается индивидуально. Платок не должен быть ни сильно коротким, ни сильно длинным. Если девушка берет платок за спиной и сводит прямые руки перед грудью, то концы шали должны оказаться длиннее рук на 15-20 см с каждой стороны. На практике ширина платка может составлять от 1,5 м для ребенка и до 2,7 м для взрослой девушки. Чтобы платок красиво смотрелся в руках, его необходимо брать в кисть определенным образом.

Практика – 5 ч. Есть много способов работы с платком, они зависят от фантазии танцовщицы, но есть некоторые основные:

- простая проходка с платком;
- положение платка углом вверх;
- перебрасывание платка из-за спины вперед;
- перекручивание платка из-за спины вперед;
- «бабочка»;
- «восьмерки» руками в «бабочке»;
- повороты с «бабочкой»;
- закидывание платка вокруг руки в рукава;
- шамаханский шатер;
- вращение с платком, переходящее в «бабочку»;
- шарф.

**Тема 5: Классический oriental – 60 ч.**

Практика – 60 ч. Учащиеся изучают и отрабатывают групповой танец с платками, по мере освоения одного танца, дается следующий, составленных из изученных движений и комбинаций.

**Тема 9: Повтор, отработка изученных танцев – 60 ч.**

Практика – 60 ч. Проводится работа над правильным исполнением отдельных движений из танцев, комбинаций, работа над синхронностью и эмоциональной окраской танцев.

**Тема 10: Диагностические занятия (концертная деятельность, участие в конкурсах, проведение диагностики) – 8 ч.**

Практика – 8 ч. На втором году обучения концертная деятельность учащихся заключается в демонстрации освоения программы перед родителями, участие в отчетных концертах. Проведение диагностики предметных результатов.

**Тема 11: Итоговое занятие – 2 ч.**

Теория – 2 ч. Подведение итогов за учебный год: что из намеченного сделано, а что – нет. Рефлексия. Обсуждение планов на будущий учебный год.

### Содержание программы 3 года обучения

**Тема 1: Вводное занятие – 2 ч.**

Теория – 2 ч. Инструктаж по темам: 1. Правила поведения учащихся в УДО; 2. Безопасность дорожного движения; 3. Правила поведения при пожаре и ЧС и др. Цели и задачи курса. Танцевальный этикет (отношения в группе, поведение за кулисами, на мероприятиях).

**Тема 2: Изучение, отработка движений и комбинаций – 46 ч.**

Теория – 2 ч. Учащимся рассказывается о движениях восточного танца, которые предстоит изучить на 3 г.о., об их правильном исполнении, в каком движении какие мышцы работают, о распространенных ошибках при исполнении того или иного движения.

Практика – 44 ч. Отрабатываются движения, изученные на 1-2 г.о. Изучаются новые движения:

- 1) круг волосами;
- 2) двойные акценты грудью вверх-вниз;
- 3) проходка с верхней и нижней «дугами» грудью;
- 4) «круг» корпусом в горизонтальной плоскости;
- 5) тряска плечами (для старших - грудью) по кругу в горизонтальной плоскости, по «восьмеркам»;
- 6) двойные акценты бедрами;
- 7) двойная «качалка»;
- 8) перекрестный шаг с подъемом бедра и переступанием;
- 9) вращения;
- 10) арабески с одного шага, с трех шагов.

**Тема 3: Составление комбинаций, этюдов, постановка танцев; импровизация – 36 ч.**

Теория – 1 ч. Как уже было сказано ранее, в настоящее время на конкурсах исполнителей восточных танцев существует номинация «Импровизация», где участники танцуют под незнакомую им музыку. Чтобы научиться импровизировать, в первую очередь, учащиеся должны научиться составлять небольшие комбинации под заданную музыку, учитывая настроение музыки, ритм, разнообразие движений и рисунков комбинации. Учащимся рассказывается, как грамотно соединять определенные движения, компоновать быстрые и медленные в соответствии с музыкой, о необходимости добавления в комбинации вращений, проходов и т.д.

Практика – 35 ч. Учащиеся составляют небольшие комбинации (32-48 тактов) под заданную педагогом музыкальную композицию.

#### **Тема 4: Работа с аксессуарами – 6 ч.**

Теория – 1 ч. На третьем году обучения изучается работа с таким аксессуаром, как трость. Работа с тростью – основа восточного танца стиля Саиди. Танец с тростью очень сложен по технике исполнения: во время танца танцовщица не только работает бедрами, но и проводит удержание трости на различных участках тела – голове, бедрах, плечах, груди и даже на лбу при переходе из положения «стоя» в положение «лежа» и наоборот, вертит трость пальцами и вокруг себя.

Практика – 5 ч. Для полноценного исполнения танца Саиди на последующих г.о. девочки учатся правильно держать трость в руках, вращать ее в стороне и над головой, удерживать на голове и бедре и другим элементам (см. в приложении №4).

#### **Тема 5: Классический oriental – 24 ч.**

Практика – 24 ч. Изучается классический восточный групповой танец либо малые формы (дуэт, трио, квартет).

#### **Тема 6: Tabla – 22 ч.**

Теория – 1 ч. Учащимся рассказывается о подвиде классического oriental, в музыкальном сопровождении которого используется в основном звучание только барабанов: Tabla Belly dance (Табла – индийский ударный музыкальный инструмент, танец под барабаны). Необходимо грамотно подчеркивать звучание барабана движениями, под определенные удары делать определенные движения.

Практика – 21 ч. Изучается групповой танец либо малая форма.

#### **Тема 7: Народный oriental (Халиджи, Саиди, Бандари, Марокко и др. – на выбор – см. в приложении №2) – 18 ч.**

Теория – 1 ч. В зависимости от выбранного танца, рассказывается о его истоках, особенностях исполнения, костюме и т.д.

Практика – 17 ч. Изучается несложный групповой танец. Особое внимание уделяется правильному исполнению движений, характерных именно для выбранного стиля народного танца.

#### **Тема 8: Шоу oriental (на выбор – см. в приложении №3) – 18 ч.**

Теория – 1 ч. В зависимости от выбранного танца, рассказывается о его истоках, особенностях исполнения, костюме, либо учащиеся вместе с педагогом придумывают сюжет танца либо образ, который хотели бы показать.

Практика – 17 ч. Изучается несложный групповой танец.

#### **Тема 9: Повтор, отработка изученных танцев – 30 ч.**

Практика – 30 ч. Проводится работа над правильным исполнением танцев, работа над синхронностью и эмоциональной окраской танцев.

#### **Тема 10: Диагностические занятия (концертная деятельность, участие в конкурсах, проведение диагностики) – 12 ч.**

Практика – 12 ч. На третьем году обучения концертная деятельность учащихся заключается в демонстрации освоения программы перед родителями, в отчетных концертах, в участии в конкурсах и фестивалях. Проведение диагностики предметных результатов.

#### **Тема 11: Итоговое занятие – 2 ч.**

Теория – 2 ч. Подведение итогов за учебный год: что из намеченного сделано, а что – нет. Рефлексия. Обсуждение планов на будущий учебный год.

### **Содержание программы 4 года обучения (2 лига)**

#### **Тема 1: Вводное занятие – 2 ч.**

Теория – 2 ч. Инструктаж по темам: 1. Правила поведения учащихся в УДО; 2. Безопасность дорожного движения; 3. Правила поведения при пожаре и ЧС и др. Цели и задачи курса. Танцевальный этикет (отношения в группе, поведение за кулисами, на конкурсах, на мероприятиях).

#### **Тема 2: Изучение, отработка движений и комбинаций – 40 ч.**

Теория – 1 ч. Учащимся рассказывается о движениях восточного танца, которые предстоит изучить на 4 г.о., об их правильном исполнении, в каком движении какие мышцы работают, о распространенных ошибках при исполнении того или иного движения.

Практика – 39 ч. Отрабатываются движения, изученные на 1-3 г.о. Изучаются и отрабатываются новые движения:

- 1) передние «восьмерки» волосами;
- 2) вертикальный «круг» бедром (прямой и обратный);
- 3) вертикальная «восьмерка» бедрами;
- 4) верхняя и нижняя «дуги» бедром;
- 5) «полубочка» бедрами по I и II позициям ног;
- 6) спирали бедрами горизонтальные и вертикальные;
- 7) «нубийская» тряска со сдвигом бедер в горизонтальной плоскости и с переносом веса с одной ноги на другую;
- 8) «египетская тряска» со сдвигами бедер, с переносом веса, с движением бедер по горизонтальной «восьмерке»;
- 9) проходка с «качалкой» (медленный «бисер»);
- 10) проходка с вертикальным кругом бедром.

**Тема 3: Составление комбинаций, этюдов, постановка танцев; импровизация – 36 ч.**

Теория – 1 ч. Учащимся рассказывается, как грамотно соединять определенные движения, компоновать быстрые и медленные в соответствии с музыкой, о необходимости добавления в комбинации вращений, проходов и т.д.

Практика – 35 ч. Учащиеся составляют небольшие комбинации (32-64 такта) под заданную педагогом музыкальную композицию.

**Тема 5: Классический oriental – 20 ч.**

Практика – 20 ч. Учащиеся изучают групповой Классический oriental и малые формы (дуэт, трио, квартет). Возможен групповой Классический oriental с платками.

**Тема 6: Tabla – 18 ч.**

Практика – 18 ч. Изучается групповой танец либо малая форма. Более сложная хореография, чем на 3 г.о.

**Тема 7: Народный oriental (на выбор) – 26 ч.**

Теория – 1 ч. В зависимости от выбранного танца, рассказывается о его истоках, особенностях исполнения, костюме и т.д.

Практика – 25 ч. Изучается групповой танец. Особое внимание уделяется правильному исполнению движений, характерных именно для выбранного стиля народного танца.

**Тема 8: Шоу oriental (на выбор) – 26 ч.**

Теория – 1 ч. В зависимости от выбранного танца, рассказывается о его истоках, особенностях исполнения, костюме, либо учащиеся вместе с педагогом придумывают сюжет танца либо образ, который хотели бы показать.

Практика – 25 ч. Изучается групповой танец.

**Тема 9: Повтор, отработка изученных танцев – 30 ч.**

Практика – 30 ч. Повторяются танцы, изученные на предыдущих годах обучения. В течение учебного года отрабатываются танцы, изученные на 4 г.о.

**Тема 10: Диагностические занятия (концертная деятельность, участие в конкурсах, проведение диагностики) – 16 ч.**

Практика – 16 ч. На четвертом году обучения концертная деятельность учащихся заключается в демонстрации освоения программы перед родителями, в отчетных концертах, более частое участие в конкурсах и фестивалях. Проведение диагностики предметных результатов.

**Тема 11: Итоговое занятие – 2 ч.**

Теория – 2 ч. Подведение итогов за учебный год: что из намеченного сделано, а что – нет. Рефлексия. Обсуждение планов на будущий учебный год.

### **Содержание программы 5 года обучения**

#### **Тема 1: Вводное занятие – 2 ч.**

Теория – 2 ч. Инструктаж по темам: 1. Правила поведения учащихся в УДО; 2. Безопасность дорожного движения; 3. Правила поведения при пожаре и ЧС и др. Цели и задачи курса. Танцевальный этикет (отношения в группе, поведение за кулисами, на конкурсах, на мероприятиях).

#### **Тема 2: Изучение, отработка движений и комбинаций – 36 ч.**

Теория – 1 ч. Учащимся рассказывается о движениях восточного танца, которые предстоит изучить на 5 г.о., об их правильном исполнении, в каком движении какие мышцы работают, о распространенных ошибках при исполнении того или иного движения.

Практика – 35 ч. К изученным ранее базовым движениям добавляются новые:

- 1) «верблюды» (верхняя «волна» в проходке);
- 2) нижняя «качалка»;
- 3) «бочка» бедрами по I и II позициям ног;
- 4) акцент бедром вперед в наклоне;
- 5) «египетская» и «ливанская» тряска с верхней и нижней «волнами»;
- 6) возвратный шаг с тряской;
- 7) приставной шаг с прямой и обратной «восьмерками» бедрами;
- 8) приставной шаг с акцентом бедром вперед (со «скруткой»);
- 9) «хаггала-степ».

#### **Тема 3: Составление комбинаций, этюдов, постановка танцев; импровизация – 36 ч.**

Практика – 36 ч. Учащиеся составляют комбинации (64-96 тактов) под заданную педагогом музыкальную композицию.

#### **Тема 5: Классический oriental – 15 ч.**

Практика – 15 ч. Учащиеся изучают групповой Классический oriental либо малые формы (дуэт, трио, квартет).

#### **Тема 6: Tabla – 15 ч.**

Практика – 15 ч. Изучается групповой танец либо малая форма. Более сложная хореография, чем на 4 г.о., сложнее ритмический рисунок танца и непосредственно движения.

#### **Тема 7: Народный oriental (на выбор) – 30 ч.**

Теория – 1 ч. В зависимости от выбранного танца, рассказывается о его истоках, особенностях исполнения, костюме и т.д.

Практика – 29 ч. Изучается групповой танец либо малая форма. Более сложная хореография, чем на 4 г.о., сложнее рисунок танца и движения.

#### **Тема 8: Шоу oriental (на выбор) – 30 ч.**

Теория – 1 ч. В зависимости от выбранного танца, рассказывается о его истоках, особенностях исполнения, костюме и т.д.

Практика – 29 ч. Изучается групповой танец либо малая форма. Более сложная хореография, чем на 4 г.о., сложнее рисунок танца и движения.

#### **Тема 9: Повтор, отработка изученных танцев – 30 ч.**

Практика – 30 ч. Повторяются танцы, изученные на предыдущих годах обучения. В течение учебного года отрабатываются танцы, изученные на 5 г.о.

#### **Тема 10: Диагностические занятия (концертная деятельность, участие в конкурсах, проведение диагностики) – 20 ч.**

Практика – 20 ч. Проводится диагностика предметных результатов. На пятом году обучения концертная деятельность учащихся заключается в демонстрации освоения



программы перед родителями, в отчетных концертах студии и концертах других коллективов и учреждений, участие в конкурсах и фестивалях.

**Тема 11: Итоговое занятие – 2 ч.**

Теория – 2 ч. Подведение итогов за учебный год: что из намеченного сделано, а что – нет. Рефлексия. Обсуждение планов на будущий учебный год.

**Содержание программы 6 года обучения (3 лига)**

**Тема 1: Вводное занятие – 2 ч.**

Теория – 2 ч. Инструктаж по темам: 1. Правила поведения учащихся в УДО; 2. Безопасность дорожного движения; 3. Правила поведения при пожаре и ЧС и др. Цели и задачи курса. Танцевальный этикет (отношения в группе, поведение за кулисами, на мероприятиях, на конкурсах, поведение при выезде на конкурсы и фестивали в другие города, правила гигиены).

**Тема 2: Изучение, отработка движений и комбинаций – 26 ч.**

Теория – 1 ч. Учащимся рассказывается о движениях восточного танца, которые предстоит изучить на 6 г.о., об их правильном исполнении, в каком движении какие мышцы работают, о распространенных ошибках при исполнении того или иного движения.

Практика – 25 ч. К изученным ранее базовым движениям добавляются новые:

- 1) задняя «восьмерка» волосами;
- 2) «спираль» грудью;
- 3) «тарелочка» («внутренний круг» бедрами);
- 4) «волны» корпусом в наклоне;
- 5) «полубочки» и «бочки» с изменением уровня;
- 6) «качалка» с переносом веса и со сдвигом бедер;
- 7) «бисер» («качалка» с переступанием в очень быстром темпе);
- 8) «египетская тряска» на полупальцах;
- 9) сбросы бедра по 4-м точкам (по «ромбу»);
- 10) «ключ» с plié;
- 11) «ключ» с отходом назад;
- 12) возвратный шаг с тряской и акцентом бедром вниз.

**Тема 3: Составление комбинаций, этюдов, постановка танцев; импровизация – 54 ч.**

Практика – 54 ч. Для импровизации учащимся предлагается музыка в медленном темпе, без смены ритма. Учащиеся самостоятельно составляют этюды на заданную педагогом музыку.

**Тема 5: Классический oriental – 20 ч.**

Практика – 20 ч. Учащиеся изучают групповой Классический oriental либо малые формы (дуэт, трио, квартет).

**Тема 6: Tabla – 20 ч.**

Практика – 20 ч. Изучается групповой танец либо малая форма. Более сложная хореография, чем на 5 г.о., сложнее ритмический рисунок танца и непосредственно движения.

**Тема 7: Народный oriental (на выбор) – 20 ч.**

Практика – 20 ч. Изучается групповой танец либо малая форма. Более сложная хореография, чем на 5 г.о., сложнее рисунок танца и движения, выбирается музыка с более быстрым темпом.

**Тема 8: Шоу oriental (на выбор) – 20 ч.**

Практика – 20 ч. Изучается групповой танец либо малая форма. Более сложная хореография, чем на 5 г.о., сложнее рисунок танца и движения.

**Тема 9: Повтор, отработка изученных танцев – 28 ч.**

Практика – 28 ч. Повторяются танцы, изученные на предыдущих годах обучения. В течение учебного года отрабатываются танцы, изученные на 6 г.о.

**Тема 10: Диагностические занятия (концертная деятельность, участие в конкурсах, проведение диагностики) – 24 ч.**

Практика – 24 ч. Проводится диагностика предметных результатов. На шестом году обучения концертная деятельность учащихся заключается в демонстрации освоения программы перед родителями, в отчетных концертах студии и концертах других коллективов и учреждений, участие в конкурсах и фестивалях.

**Тема 11: Итоговое занятие – 2 ч.**

Теория – 2 ч. Подведение итогов за учебный год: что из намеченного сделано, а что – нет. Рефлексия. Обсуждение планов на будущий учебный год.

### **Содержание программы 7 года обучения**

**Тема 1: Вводное занятие – 2 ч.**

Теория – 2 ч. Инструктаж по темам: 1. Правила поведения учащихся в УДО; 2. Безопасность дорожного движения; 3. Правила поведения при пожаре и ЧС и др. Цели и задачи курса. Танцевальный этикет (отношения в группе, поведение за кулисами, на мероприятиях, на конкурсах, поведение при выезде на конкурсы и фестивали в другие города, правила гигиены).

**Тема 2: Изучение, отработка движений и комбинаций – 26 ч.**

Теория – 1 ч. Учащимся рассказывается о движениях восточного танца, которые предстоит изучить на 7 г.о., об их правильном исполнении, в каком движении какие мышцы работают, о распространенных ошибках при исполнении того или иного движения.

Практика – 25 ч. К изученным ранее базовым движениям добавляются новые:

- 1) «тряска» грудью с акцентом вверх;
- 2) вертикальная «восьмерка» с plié и в проходке;
- 3) нижняя «волна» корпусом в проходке;
- 4) «тарелочка» с plié;
- 5) «нижняя качалка» с изменением уровня, в проходке;
- 6) «ключ» с перемещением в сторону, в развороте;
- 7) тряска животом.

**Тема 3: Составление комбинаций, этюдов, постановка танцев; импровизация – 54 ч.**

Практика – 54 ч. Умение импровизировать является неотъемлемой частью восточного танца. Девушки начинают более свободно чувствовать себя в танцах, начинают сами придумывать, составлять определенные связки движений и потом соединять их в танец. Учащиеся самостоятельно составляют этюды на выбранную ими музыку.

**Тема 5: Классический oriental – 20 ч.**

Практика – 20 ч. Учащиеся изучают групповой Классический oriental либо малые формы (дуэт, трио, квартет). В танцы включаются движения, изучаемые на данном этапе, даются танцы в более быстром темпе, усложняются проходками и различными перемещениями.

**Тема 6: Tabla – 20 ч.**

Практика – 20 ч. Изучается групповой танец либо малая форма. Более сложная хореография, чем на 6 г.о., сложнее ритмический рисунок танца и непосредственно движения.

**Тема 7: Народный oriental (на выбор) – 20 ч.**

Практика – 20 ч. Изучается групповой танец либо малая форма. Более сложная хореография, чем на 6 г.о., сложнее рисунок танца и движения, выбирается музыка с более быстрым темпом.

**Тема 8: Шоу oriental (на выбор) – 20 ч.**

Практика – 20 ч. Изучается групповой танец либо малая форма. Более сложная хореография, чем на 6 г.о., сложнее рисунок танца и движения.

**Тема 9: Повтор, отработка изученных танцев – 28 ч.**

Практика – 28 ч. Повторяются танцы, изученные на предыдущих годах обучения. В течение учебного года отрабатываются танцы, изученные на 7 г.о.

**Тема 10: Диагностические занятия (концертная деятельность, участие в конкурсах, проведение диагностики) – 24 ч.**

Практика – 24 ч. Проводится диагностика предметных результатов. На седьмом, как и на шестом году обучения, концертная деятельность учащихся заключается в демонстрации освоения программы перед родителями, в отчетных концертах студии и концертах других коллективов и учреждений, участие в конкурсах и фестивалях.

**Тема 11: Итоговое занятие – 2 ч.**

Теория – 2 ч. Подведение итогов за учебный год: что из намеченного сделано, а что – нет. Рефлексия. Обсуждение планов на будущий учебный год.

**Содержание программы 8 года обучения**

**Тема 1: Вводное занятие – 2 ч.**

Теория – 2 ч. Инструктаж по темам: 1. Правила поведения учащихся в УДО; 2. Безопасность дорожного движения; 3. Правила поведения при пожаре и ЧС и др. Цели и задачи курса. Танцевальный этикет (отношения в группе, поведение за кулисами, на мероприятиях, на конкурсах, поведение при выезде на конкурсы и фестивали в другие города, правила гигиены).

**Тема 2: Изучение, отработка движений и комбинаций – 26 ч.**

Теория – 1 ч. Учащимся рассказывается о движениях восточного танца, которые предстоит изучить на 8 г.о., об их правильном исполнении, в каком движении какие мышцы работают, о распространенных ошибках при исполнении того или иного движения.

Практика – 25 ч. К изученным ранее базовым движениям добавляются новые:

- 1) комбинации с «ключами» - по полу, по воздуху, с plié;
- 2) выпады в сторону, вперед, назад, с волосами.

**Тема 3: Составление комбинаций, этюдов, постановка танцев; импровизация – 54 ч.**

Практика – 54 ч. Учащиеся самостоятельно составляют танцевальные этюды на выбранную ими музыкальную композицию или полностью ставят танцы (Классический oriental). Для импровизации дается музыка в быстром темпе.

**Тема 5: Классический oriental – 20 ч.**

Практика – 20 ч. Учащиеся изучают групповой Классический oriental либо малые формы (дуэт, трио, квартет). В танцы включаются движения, изучаемые на данном этапе, даются танцы в более быстром темпе, усложняются проходками и различными перемещениями, добавляется «полифония» и др.

**Тема 6: Tabla – 20 ч.**

Практика – 20 ч. Изучается групповой танец либо малая форма. Более сложная хореография, чем на 7 г.о., сложнее ритмический рисунок танца и непосредственно движения.

**Тема 7: Народный oriental (на выбор) – 20 ч.**

Практика – 20 ч. Изучается групповой танец либо малая форма. Более сложная хореография, чем на 7 г.о., сложнее рисунок танца и движения, выбирается музыка с более быстрым темпом.

**Тема 8: Шоу oriental (на выбор) – 20 ч.**

Практика – 20 ч. Изучается групповой танец либо малая форма. Более сложная хореография, чем на 7 г.о., сложнее рисунок танца и движения.

**Тема 9: Повтор, отработка изученных танцев – 28 ч.**

Практика – 28 ч. Повторяются танцы, изученные на предыдущих годах обучения. В течение учебного года отрабатываются танцы, изученные на 8 г.о.

**Тема 10: Диагностические занятия (концертная деятельность, участие в конкурсах, проведение диагностики) – 24 ч.**

Практика – 24 ч. Проводится диагностика предметных результатов. Концертная деятельность учащихся заключается в демонстрации освоения программы перед родителями, в отчетных концертах студии и концертах других коллективов и учреждений, участие в конкурсах и фестивалях.

**Тема 11: Итоговое занятие – 2 ч.**

Теория – 2 ч. Подведение итогов за учебный год: что из намеченного сделано, а что – нет. Рефлексия. Обсуждение планов на будущий учебный год.

### **Содержание программы 9 года обучения (4 лига)**

**Тема 1: Вводное занятие – 2 ч.**

Теория – 2 ч. Инструктаж по темам: 1. Правила поведения учащихся в УДО; 2. Безопасность дорожного движения; 3. Правила поведения при пожаре и ЧС и др. Цели и задачи курса. Танцевальный этикет (отношения в группе, поведение за кулисами, на мероприятиях, на конкурсах, поведение при выезде на конкурсы и фестивали в другие города, правила гигиены).

**Тема 2: Изучение, отработка движений и комбинаций – 16 ч.**

Практика – 16 ч. Совершенствуется исполнительское мастерство (отработка чистоты исполнения движений, работа над увеличением амплитуды движений).

**Тема 3: Составление комбинаций, этюдов, постановка танцев; импровизация – 72 ч.**

Практика – 72 ч. Учащиеся самостоятельно ставят танцы (Классический, шоу oriental). Для импровизации предлагаются музыкальные композиции и в медленном, и в быстром темпе.

**Тема 5: Классический oriental – 18 ч.**

Практика – 18 ч. Учащиеся изучают групповой Классический oriental либо малые формы (дуэт, трио, квартет). На данном году обучения танцы усложняются как в техническом, актерском плане, так и в плане рисунков, перестроений – хореографии, сложнее по синхронности.

**Тема 6: Tabla – 18 ч.**

Практика – 18 ч. Изучается групповой танец либо малая форма. Более сложная хореография, чем на 8 г.о., сложнее ритмический рисунок танца и непосредственно движения.

**Тема 7: Народный oriental (на выбор) – 16 ч.**

Практика – 16 ч. Изучается групповой танец либо малая форма. Более сложная хореография, чем на 8 г.о., сложнее рисунок танца и движения, выбирается музыка с более быстрым темпом.

**Тема 8: Шоу oriental (на выбор) – 16 ч.**

Практика – 16 ч. Изучается групповой танец либо малая форма. Более сложная хореография, чем на 8 г.о., сложнее рисунок танца и движения.

**Тема 9: Повтор, отработка изученных танцев – 28 ч.**

Практика – 28 ч. Повторяются танцы, изученные на предыдущих годах обучения. В течение учебного года отрабатываются танцы, изученные на 9 г.о.

**Тема 10: Диагностические занятия (концертная деятельность, участие в конкурсах, проведение диагностики) – 28 ч.**

Практика – 28 ч. Проводится диагностика предметных результатов. Концертная деятельность учащихся заключается в демонстрации освоения программы перед родителями, в отчетных концертах студии и концертах других коллективов и учреждений, участие в конкурсах и фестивалях.

**Тема 11: Итоговое занятие – 2 ч.**

Теория – 2 ч. Подведение итогов за учебный год: что из намеченного сделано, а что – нет. Рефлексия. Обсуждение планов на будущий учебный год.

### **Содержание программы 10 года обучения**

**Тема 1: Вводное занятие – 2 ч.**

Теория – 2 ч. Инструктаж по темам: 1. Правила поведения учащихся в УДО; 2. Безопасность дорожного движения; 3. Правила поведения при пожаре и ЧС и др. Цели и задачи курса. Танцевальный этикет (отношения в группе, поведение за кулисами, на мероприятиях, на конкурсах, поведение при выезде на конкурсы и фестивали в другие города, правила гигиены).

**Тема 2: Изучение, отработка движений и комбинаций – 16 ч.**

Практика – 16 ч. Совершенствуется исполнительское мастерство (отработка чистоты исполнения движений, работа над увеличением амплитуды движений). Ускоряется темп исполнения уже изученных и отработанных движений.

**Тема 3: Составление комбинаций, этюдов, постановка танцев; импровизация – 72 ч.**

Практика – 72 ч. Учащиеся самостоятельно ставят танцы (Классический, шоу, народный oriental). Для импровизации предлагаются музыкальные композиции и в медленном, и в быстром темпе.

**Тема 5: Классический oriental – 18 ч.**

Практика – 18 ч. На данном году обучения танцы усложняются как в техническом, актерском плане, так и в плане рисунков, перестроений – хореографии, сложнее по синхронности.

**Тема 6: Tabla – 16 ч.**

Практика – 16 ч. Изучается групповой танец либо малая форма. Более сложная хореография, чем на 9 г.о., сложнее ритмический рисунок танца и непосредственно движения.

**Тема 7: Народный oriental (на выбор) – 16 ч.**

Практика – 16 ч. Изучается групповой танец либо малая форма. Более сложная хореография, чем на 9 г.о., сложнее рисунок танца и движения, выбирается музыка с более быстрым темпом.

**Тема 8: Шоу oriental (на выбор) – 16 ч.**

Практика – 16 ч. Изучается групповой танец либо малая форма. Более сложная хореография, чем на 9 г.о., сложнее рисунок танца и движения.

**Тема 9: Повтор, отработка изученных танцев – 28 ч.**

Практика – 28 ч. Повторяются танцы, изученные на предыдущих годах обучения. В течение учебного года отрабатываются танцы, изученные на 10 г.о.

**Тема 10: Диагностические занятия (концертная деятельность, участие в конкурсах, проведение диагностики) – 30 ч.**

Практика – 30 ч. Проводится диагностика предметных результатов. Концертная деятельность учащихся заключается в демонстрации освоения программы перед родителями, в отчетных концертах студии и концертах других коллективов и учреждений, участие в конкурсах и фестивалях.

**Тема 11: Итоговое занятие – 2 ч.**

Теория – 2 ч. Подведение итогов за учебный год: что из намеченного сделано, а что – нет. Рефлексия. Обсуждение планов на будущий учебный год.

## Содержание программы 11 года обучения

### **Тема 1: Вводное занятие – 2 ч.**

Теория – 2 ч. Инструктаж по темам: 1. Правила поведения учащихся в УДО; 2. Безопасность дорожного движения; 3. Правила поведения при пожаре и ЧС и др. Цели и задачи курса. Танцевальный этикет (отношения в группе, поведение за кулисами, на мероприятиях, на конкурсах, поведение при выезде на конкурсы и фестивали в другие города, правила гигиены).

### **Тема 2: Изучение, отработка движений и комбинаций – 16 ч.**

Практика – 16 ч. Совершенствуется исполнительское мастерство (отработка чистоты исполнения движений, работа над увеличением амплитуды движений, актерская окраска). Ускоряется темп исполнения.

### **Тема 3: Составление комбинаций, этюдов, постановка танцев; импровизация – 72 ч.**

Практика – 72 ч. Учащиеся самостоятельно ставят сольные танцы (Классический, шоу, народный oriental), а также малые формы (дуэты, трио, квартеты). Для импровизации предлагаются музыкальные композиции и в медленном, и в быстром темпе.

### **Тема 5: Классический oriental – 16 ч.**

Практика – 16 ч. На данном году обучения танцы усложняются как в техническом, актерском плане, так и в плане рисунков, перестроений – хореографии, сложнее по синхронности.

### **Тема 6: Tabla – 16 ч.**

Практика – 16 ч. Изучается групповой танец либо малая форма. Более сложная хореография, чем на 10 г.о., сложнее ритмический рисунок танца и непосредственно движения.

### **Тема 7: Народный oriental (на выбор) – 16 ч.**

Практика – 16 ч. Изучается групповой танец либо малая форма. Более сложная хореография, чем на 10 г.о., сложнее рисунок танца и движения, выбирается музыка с более быстрым темпом.

### **Тема 8: Шоу oriental (на выбор) – 16 ч.**

Практика – 16 ч. Изучается групповой танец либо малая форма. Более сложная хореография, чем на 10 г.о., сложнее рисунок танца и движения.

### **Тема 9: Повтор, отработка изученных танцев – 28 ч.**

Практика – 28 ч. Повторяются танцы, изученные на предыдущих годах обучения. В течение учебного года отрабатываются танцы, изученные на 11 г.о.

### **Тема 10: Диагностические занятия (концертная деятельность, участие в конкурсах, проведение диагностики) – 32 ч.**

Практика – 32 ч. Проводится диагностика предметных результатов. Концертная деятельность учащихся заключается в демонстрации освоения программы перед родителями, в отчетных концертах студии и концертах других коллективов и учреждений, участие в конкурсах и фестивалях.

### **Тема 11: Итоговое занятие – 2 ч.**

Теория – 2 ч. Подведение итогов за учебный год: что из намеченного сделано, а что – нет. Рефлексия. Обсуждение планов на будущий учебный год.

## **Планируемые результаты**

Предметные результаты обучения меняются по лигам.

### Предметные результаты 1 лиги:

- сформированные знания о танцах «Классический Oriental», «Народный Oriental», «Шоу Oriental»;
- сформированное умение выполнять основные движения восточного танца;
- сформированное умение различать простой ритмический рисунок в музыке;
- сформированное умение передавать простой ритмический рисунок посредством движений;
- сформированное умение ускорять и замедлять движения в соответствии с музыкой;
- сформированное умение исполнять движения самостоятельно и в группе;
- сформированное умение запоминать и составлять простые танцевальные комбинации.
- сформированное умение учащихся работать с аксессуарами, используемыми в восточных танцах (шаль, крылья, трость, свечи, канделябр и др.).

### Предметные результаты 2 лиги:

- сформированное умение различать сложный ритмический рисунок в музыке;
- сформированное умение передавать сложный ритмический рисунок посредством движений;
- сформированное умение исполнять сложные комбинации движений самостоятельно и в группе;
- сформированное умение запоминать и составлять сложные танцевальные комбинации, небольшие этюды.
- сформированное умение различать инструменты, на которых исполняется восточная музыка;
- сформированное умение выполнять движения по словесной или видео инструкции;
- сформированное умение импровизировать.

### Предметные результаты 3 лиги:

- сформированное умение самостоятельно организовывать и проводить разминку для учащихся 1-2 лиги;
- сформированное умение свободно и естественно исполнять знакомые движения и импровизировать;
- сформированное умение самостоятельно сочинять этюды, танцевальные композиции.

### Предметные результаты 4 лиги:

- сформированное умение самостоятельно ставить танцы;
- сформированное умение самостоятельно организовывать и проводить занятие для учащихся 1-2 лиги.

В программе метапредметные и личностные результаты делятся на 3 уровня.

Уровни результатов	<u>Метапредметные результаты</u>	<u>Личностные результаты</u>
I уровень	<p><u>Регулятивных:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированное умение учащегося понимать и принимать учебную задачу, сформулированную педагогом;</li> <li>- сформированное умение учащегося сохранять учебную задачу занятия (воспроизводить её в ходе занятия по просьбе педагога);</li> <li>- сформированное умение учащегося фиксировать в конце урока удовлетворённость / неудовлетворённость своей работой на уроке (с помощью средств, предложенных педагогом), объективно относиться к своим успехам/неуспехам.</li> </ul> <p><u>Познавательных:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированное умение понимать показываемые движения, комбинации; показать их и рассказать словами;</li> <li>- сформированное умение устанавливать элементарные причинно-следственные связи;</li> <li>- сформированное умение располагать культурные события и явления на шкале относительного времени «раньше – теперь».</li> </ul> <p><u>Коммуникативных:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированное умение включаться в диалог с педагогом и сверстниками;</li> <li>- сформированное умение слушать партнёра по общению (деятельности), не перебивать, не обрывать на полуслове, вникать в смысл того, о чём говорит собеседник;</li> <li>- сформированное умение употреблять вежливые слова в случае неправоты «Извини, пожалуйста», «Прости, я не хотел тебя обидеть», «Спасибо за замечание, я его обязательно учту» и др.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированные теоретические социальные знания учащихся о ситуации межличностного взаимодействия, способах управления социальным пространством;</li> <li>- владение способами самопознания, рефлексии.</li> </ul>



<p style="text-align: center;">2 уровень</p>	<p><u>Регулятивных:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированное умение понимать и принимать учебную задачу, сформулированную педагогом;</li> <li>- сформированное умение сохранять учебную задачу занятия (воспроизводить её в ходе урока по просьбе педагога);</li> <li>- сформированное умение планировать своё высказывание и показ (продумывать, что сказать и показать вначале, а что потом);</li> <li>- сформированное умение фиксировать в конце занятия удовлетворённость/неудовлетворённость своей работой, объективно относиться к своим успехам/неуспехам.</li> </ul> <p><u>Познавательных:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированное умение понимать и толковать условные знаки и символы, используемые на занятии для передачи информации;</li> <li>- сформированное умение понимать показываемые движения, комбинации, уметь показать их и рассказать словами;</li> <li>- сформированное умение устанавливать элементарные причинно-следственные связи;</li> <li>- сформированное умение располагать культурные события и явления на шкале относительного времени «раньше – теперь».</li> </ul> <p><u>Коммуникативных:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированное умение включаться в диалог с педагогом и сверстниками;</li> <li>- сформированное умение слушать партнёра по общению (деятельности), не перебивать, не обрывать на полуслове, вникать в смысл того, о чём говорит собеседник;</li> <li>- сформированное умение договариваться и приходить к общему решению;</li> <li>- сформированное умение интегрироваться в группу сверстников, проявлять стремление ладить с собеседниками, не демонстрировать превосходство над другими, вежливо общаться;</li> <li>- сформированное умение признавать свои ошибки, озвучивать их, соглашаться, если на ошибки указывают другие;</li> <li>- сформированное умение употреблять вежливые слова в случае неправоты «Извини, пожалуйста», «Прости, я не хотел тебя обидеть», «Спасибо за замечание, я его обязательно учту» и др.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированные социальные знания учащихся о ситуации межличностного взаимодействия, способах управления социокультурным пространством;</li> <li>- овладение способами самопознания, рефлексии;</li> <li>- усвоение представлений о самопрезентации в различных ситуациях, взаимодействия;</li> <li>- освоение способов исследования нюансов поведения человека в различных ситуациях, способов типизации взаимодействия, инструментов воздействия, понимания партнёра.</li> </ul>
--	---	--

3 уровень	<p><u>Регулятивных:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированное умение самостоятельно понимать и принимать учебную задачу, сформулированную педагогом;</li> <li>- сформированное умение самостоятельно сохранять учебную задачу занятия (воспроизводить её в ходе урока по просьбе педагога);</li> <li>- сформированное умение самостоятельно выделять из темы урока известные знания и умения;</li> <li>- сформированное умение самостоятельно планировать своё высказывание и показ (продумывать, что сказать и показать вначале, а что потом);</li> <li>- сформированное умение самостоятельно планировать свои действия на отдельных этапах занятия (целеполагание, проблемная ситуация, работа с информацией и пр. по усмотрению педагога);</li> <li>- сформированное умение самостоятельно фиксировать в конце занятия удовлетворённость/неудовлетворённость своей работой, объективно относиться к своим успехам/неуспехам.</li> </ul> <p><u>Познавательных:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированное умение понимать и толковать условные знаки и символы, используемые на занятии для передачи информации;</li> <li>- сформированное умение находить и выделять под руководством педагога необходимую информацию из данного материала;</li> <li>- сформированное умение понимать показываемые движения, комбинации, уметь показать их и рассказать словами;</li> <li>- сформированное умение располагать культурные события и явления на шкале относительного времени «раньше – теперь».</li> <li>- сформированное умение понимать содержание текста, интерпретировать смысл;</li> <li>- сформированное умение устанавливать элементарные причинно-следственные связи;</li> <li>- сформированное умение строить рассуждение (или доказательство своей точки зрения) по теме занятия.</li> </ul> <p><u>Коммуникативных:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированное умение включаться в диалог с педагогом и сверстниками;</li> <li>- сформированное умение формулировать ответы на вопросы;</li> <li>- сформированное умение слушать партнёра по общению (деятельности), не перебивать, не обрывать на полуслове, вникать в смысл того, о чём говорит собеседник;</li> <li>- сформированное умение договариваться и приходить к общему решению;</li> <li>- сформированное умение интегрироваться в группу сверстников, проявлять стремление ладить с собеседниками, не демонстрировать превосходство над другими, вежливо общаться;</li> <li>- сформированное умение признавать свои ошибки, озвучивать их, соглашаться, если на ошибки указывают другие;</li> <li>- сформированное умение употреблять вежливые слова в случае неправоты «Извини, пожалуйста», «Прости, я не хотел тебя обидеть», «Спасибо за замечание, я его обязательно учту» и др.</li> <li>- сформированное умение излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- получение учащимися опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом;</li> <li>- получение учащимися опыта самостоятельного общественного действия – включает освоение способов решения задач по привлечению организационных и финансовых возможностей для реализации проекта в сфере художественного творчества.</li> </ul>
-----------	--	--

Итоги обучения по данной программе проводятся в форме творческих отчётов, участия в концертах, конкурсах и фестивалях.

### Комплекс организационно-педагогических условий

#### Условия реализации программы

Помещения, площадки	- просторное, хорошо проветриваемое, освещенное и отапливаемое помещение для занятий – зеркальный класс для разучивания и отработки движений; - фойе и сцена – для отработки танцев по группам или несколькими группами; - помещение для переодевания
Оборудование	- зеркала; - музыкальный центр (ноутбук, колонки); - стол, стулья; - фото-, видеоаппаратура; - видеопроектор, экран; - коврики для занятий на полу; - аксессуары (танцевальные трости, крылья, платки, канделябры, сагаты и т.д.); - форма для занятий; - концертные костюмы
Информационные, методические и иные ресурсы	- видео, - аудиоматериалы: видео мастер-классы, записи концертов, конкурсов и фестивалей различного уровня – областные, региональные, Российские, международные; - журналы; - книги-учебники; - интернет-ресурс

#### Формы аттестации/контроля:

Педагогом, работающим по программе «Студия восточного танца «Джухана», составлена система аттестации и контроля, включающая в себя проведение входящей диагностики на начало обучения по программе, дважды в год (начиная со второго года обучения) проведение промежуточной диагностики (в начале и в конце учебного года) и итоговой диагностики по окончании всего курса обучения по программе.

К формам аттестации и контроля относятся: педагогическое наблюдение, проведение диагностики уровня воспитанности учащихся (для оценки личностных результатов), проведение диагностики предметных результатов, участие в конкурсах, концертная деятельность.

В зависимости от возраста учащихся меняются формы аттестации и контроля:

- возраст 5-6 лет: для оценки личностных результатов педагогом используется педагогическое наблюдение (в ходе проведения учебных занятий, концертов для родителей, первых выступлений в общих концертах), для оценки предметных результатов двигательные тесты;

- возраст от 7 до 18 лет: для оценки личностных результатов – диагностики по оценке уровня воспитанности учащихся, диагностика для оценки мотивации достижения, для оценки предметных результатов – педагогическое наблюдение в ходе выступлений учащихся на концертах, участия в конкурсах.

В качестве оценочных материалов педагоги, работающие по данной программе используют:

- методика диагностики образовательных результатов, составитель п.д.о. Селиванова А.А. (приложение № 5);

- диагностика уровня воспитанности учащихся 7-11 лет, составитель М.И. Шилова (приложение №6);
- диагностика уровня воспитанности учащихся 12-18 лет, составитель М.И. Шилова (приложение №7);
- диагностика мотивации достижения для учащихся 14-18 лет, составитель А. Мехрабиан, М.Ш. Магомед-Эминов (приложение № 8).

Приёмы хореографического воспитания, обучения и развития:

1. Прямое воздействие. Среди его приемов есть показ движения, этюдов, танца, прием объяснения.
2. Опосредованное педагогическое воздействие. Самостоятельные действия, ответ на поставленный вопрос, используя приемы: игры, этюды, импровизации.

Методы работы с учащимися:

- наглядно-слуховой. Предполагает соединение двух чувств: зрения и слуха, показ движения с музыкальным сопровождением или словесной инструкцией;
- словесное объяснение. Основано на способности педагога ярко и образно объяснить ребёнку движения, чувства и эмоции;
- художественно-практический. Обобщающий метод, дающий ребёнку возможность самостоятельно проверить правильность выбранного образа, действия или движения:
  - 1) работа ребёнка индивидуально с видео, аудиоматериалами;
  - 2) метод импровизации;
  - 3) упражнения, тренировки.

**Список литературы для педагога:**

1. Базарова, Н. Азбука классического танца / Н. Базарова, В. Мей. – Ленинград: «Искусство», 1983. – 207 с.
2. Брон, Л. Самоучитель восточных танцев. Танец живота / Серия «Только для женщин». – Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 160 с.
3. Ведехина, Т. Танец живота. Уроки мастерства / Т. Ведехина. – СПб: Питер, 2008. – 224 с.
4. Горшкова, Е.В. О «говорящих» движениях и чудесных превращениях: Учебно-методическое пособие / Е.В. Горшкова. – М.: Дрофа, 2007. – 79 с.
5. Громов, Ю.И. Воспитание пластической культуры актера средствами танца: Учебное пособие по курсам «Основы режиссуры и актерского мастерства» и «Хореографическое искусство» / Ю.И. Громов. – Профиздат, 1971. – 25 с.
6. Колодницкий, Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. Учебно-методическое пособие для воспитателей и педагогов / Г.А. Колодницкий – М.: Издательство «Гном-Пресс», 1997. – 64 с.
7. Лавриненко, Л. Арабские танцы. Самоучитель / Л. Лавриненко. – Современная школа, 2006. – 240 с.
8. Лопухов, А.В. Основы характерного танца / А.В. Лопухов, А.В. Ширяев, А.И. Бочаров. – СПб.: «Издательство ПЛАНЕТА МУЗЫКИ»; Издательство «Лань», 2010. – 344 с.

9. Надеждина, В. Танец живота / В. Надеждина. – Мн.: Харвест, 2007. – 288 с.
10. Танец живота. Уникальная методика / Е. Смоленская, Е. Гонтаренко – СПб.: Ленинградское издательство, 2009. – 244 с.
11. Туран, К. Самоучитель по танцу живота / К. Туран. – «Книжкин Дом», 2008. – 93 с.
12. Хавилер, Джозеф С. Тело танцора. Медицинский взгляд на танцы и тренировки / Джозеф С. Хавилер. – Издательство «Новое слово», 2004. – 116 с.
13. Восточные танцы (видео уроки) [Электронный ресурс]. – Режим доступа.  
[http://timestudy.ru/video-arkhiv-a/dances-fitness/108-vostochnye-tantsy-videouroki?\\_openstat=ZGlyZWN0LnlhbmRleC5ydTsyOTQyNTc3Njs0NzM5ODQ2NjE3O3lhb mRleC5ydTpdnWFyYW50ZWU&yclid=6828747401335933871](http://timestudy.ru/video-arkhiv-a/dances-fitness/108-vostochnye-tantsy-videouroki?_openstat=ZGlyZWN0LnlhbmRleC5ydTsyOTQyNTc3Njs0NzM5ODQ2NjE3O3lhb mRleC5ydTpdnWFyYW50ZWU&yclid=6828747401335933871) (Дата обращения: 31.11.2017)

#### **Список литературы для учащихся:**

1. Базарова, Н. Азбука классического танца / Н. Базарова, В. Мей. – Ленинград: «Искусство», 1983. – 207 с.
2. Брон, Л. Самоучитель восточных танцев. Танец живота / Серия «Только для женщин». – Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 160 с.
3. Ведехина, Т. Танец живота. Уроки мастерства / Т. Ведехина. – СПб: Питер, 2008. – 224 с.
4. Лавриненко, Л. Арабские танцы. Самоучитель / Л. Лавриненко. – Современная школа, 2006. – 240 с.
5. Надеждина, В. Танец живота / В. Надеждина. – Мн.: Харвест, 2007. – 288 с.
6. Танец живота. Уникальная методика / Е. Смоленская, Е. Гонтаренко – СПб.: Ленинградское издательство, 2009. – 244 с.
7. Туран, К. Самоучитель по танцу живота / К. Туран. – «Книжкин Дом», 2008. – 93 с.
8. Восточные танцы (видео уроки) [Электронный ресурс]. – Режим доступа.  
[http://timestudy.ru/video-arkhiv-a/dances-fitness/108-vostochnye-tantsy-videouroki?\\_openstat=ZGlyZWN0LnlhbmRleC5ydTsyOTQyNTc3Njs0NzM5ODQ2NjE3O3lhb mRleC5ydTpdnWFyYW50ZWU&yclid=6828747401335933871](http://timestudy.ru/video-arkhiv-a/dances-fitness/108-vostochnye-tantsy-videouroki?_openstat=ZGlyZWN0LnlhbmRleC5ydTsyOTQyNTc3Njs0NzM5ODQ2NjE3O3lhb mRleC5ydTpdnWFyYW50ZWU&yclid=6828747401335933871) (Дата обращения: 31.11.2017)