

Утверждаю:

директор НЧОУ ДОДиВ

«МАРИС – лингвистический центр English Star (Английская Звезда)»

Сосновская Т.И.



Приказ № 1-12,

от «01» января 2012 г.

МП

Негосударственное Частное Образовательное Учреждение Дополнительного Образования
Детей и Взрослых
«МАРИС – лингвистический центр English Star (Английская Звезда)»

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«Хореография – Секреты Востока»

(срок реализации – 2 года)

Дубликат

Автор-составитель:

педагог дополнительного образования

высшей квалификационной категории

Володько Людмила Викторовна

Красный Сулин

2012г.

«Хореография – Секреты Востока»

Возраст обучающихся: от 16 до 60 лет

Форма занятий: групповая

Срок реализации программы: 2 года

Количество занятий:

1-ый год обучения – 80 (2 раза в неделю, 1 занятие-60мин.);

2-ой год обучения – 80;

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Хореография-секреты востока» предназначена для девушек и женщин от 16 до 60 лет. Она носит оздоровительный характер, способствует снятию стресса после рабочего дня.

Цель данной программы – познание себя через искусство арабского танца (танца живота). Она предполагает создание возможностей творческого, физического развития пластики тела, музыкальности, формирование эстетической, нравственной и танцевальной культуры.

Основными задачами педагогической деятельности данной программы являются:

1. Образовательные:

- формирование практических умений и навыков;
- развитие познавательного интереса и формирование образовательных запросов и потребностей.

2. Развивающие:

- приобщение к танцевальному искусству;
- создание возможностей творческого развития;
- формирование эстетической и танцевальной культуры.

3. Оздоровительные:

Этот танец дарит не только эстетическое наслаждение, но и здоровье.

Движения танца задействуют все группы мышц, связанных с позвоночником, даже самые глубокие мышцы, чего нельзя добиться никакими системами гимнастики. Это делает позвоночник более гибким, улучшает кровообращение, оказывает положительное воздействие на весь организм. Работают все мышцы живота, делая их сильными и эластичными. Благодаря этому устраняется дисбаланс между поясничными и брюшными мышцами (чрезмерное изгибание позвоночника и сдавливание межпозвоночных дисков в поясничном отделе). Глубокий массаж внутренних органов в области живота восстанавливает правильную работу кишечника. Усиление

кровообращения в области малого таза служит профилактикой гинекологических заболеваний. Движения под названием "тряска" улучшают вид кожи, пораженной целлюлитом, она становится упругой и красивой.

Чередование пластичных движений, «ударов» и «трясок» делает более глубокими и подвижными мышцы и связки. С помощью танца живота можно похудеть или же, наоборот, поправиться, если вес недостаточный. Помимо эстетической, танец живота выполняет и практическую функцию. Ежедневное его исполнение поможет сделать фигуру совершенной, укрепить мышцы всех групп, овладеть навыками мышечного расслабления. Кроме того, было подмечено, что танец живота снимает стресс, позволяет устранить мышечное и умственное напряжение.

Реализация этой программы возможна на основе следующих принципов:

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

КРАТКАЯ ИСТОРИЯ ТАНЦА

Танец живота зародился в Средней Азии и имел там сакральный смысл, а точнее, был частью церемонии поклонения женскому материнскому началу. Этот ритуал проводился по случаю рождения детей, а сам танец постепенно распространился в странах Ближнего и Среднего Востока, а также в Средиземноморье. До сих пор у некоторых бедуинских племен существует обычай, когда женщины собираются в большом шатре и танцуют вокруг роженицы, помогая ей, таким образом, в родах, и встречая рождение ребенка радостью, чтобы жизнь его была счастливой. В Турции, арабских странах и на Кавказе в настоящее время часто приглашают исполнительниц танца живота на свадьбу, желая молодоженам благополучия и счастья. А какое семейное счастье может быть без детей? На Востоке многодетные семьи считаются самыми счастливыми, а их родители пользуются особым уважением. Практически любая современная восточная женщина умеет исполнять основные элементы танца живота, потому что это помогает создавать гармонию во взаимоотношениях с мужем, поддерживает здоровье, а также является хорошей подготовкой к родам. Историки точно не могут назвать страну, где появился этот танец. Несколько упоминаний о движениях брюшным прессом содержится в тибетской Книге мертвых. Они использовались в

целях медитации и перехода на новый астральный уровень. В Греции с помощью танца живота исцеляли больных, сопровождая его громкой музыкой и криками. Индийцы внесли в него плавность и мягкость движений, турки обогатили его сложными и необычными ритмами, а цыгане придали ему страстность.

Существует несколько версий, например, есть предположение, что это Египет, а может Междуречье, некоторые считают, что истоки танца следует искать в Индии. В древности belly dance танцевали и в Египте, и в Греции, в Риме, в Вавилоне и в Среднеазиатских государствах. Танец живота не случайно получил такое пикантное название. «Живот» это жизнь. Значит это танец жизни. С кем и с чем ассоциируется само понятие «жизнь». Конечно же, с женщиной-матерью и с землей. И действительно танец живота непосредственно связан с развитием культа Богини Плодородия, Богини-Матери. У разных народов эта богиня называлась по-разному: Анахита, Исида, Иштар, Афродита.

Этот культ был распространен во многих древних государствах, так как земледелие являлось основой их экономической жизни (например, в Египте, Вавилонском царстве, в Индии). В мифологии многих древних народов Востока небо ассоциировалось с богом-мужчиной, а земля — с богиней-женщиной. В результате их союза появилось все живое, а также другие боги. Ритуалы в честь богов нередко сопровождались музыкой и танцами, которые не только прославляли, но и отражали функции этих богов. Танец — самое выразительное средство для изображения какой-либо деятельности. Если говорить о танце живота, то он отражает процесс зачатия, вынашивания плода и, наконец, рождения. Именно поэтому танец содержит эротические элементы. По мере развития древних цивилизаций танец менялся и выходил за рамки религиозного культа. Постепенно язычество начинает вытесняться, сначала в связи с утверждением христианства в Риме с четвертого в. н.э., затем благодаря распространению ислама на Ближнем Востоке и в Средней Азии в 7-9 вв. со временем исчезает и культ Богини любви и плодородия. Однако, танец живота, как часть этого культа, продолжал пользоваться популярностью, утрачивая со временем свое религиозное значение. Впрочем, светский вариант этого танца существовал параллельно с храмовым, являясь интересным и веселым зрелищем, например на базарах. Девушки из бедных семей могли заработать себе солидное приданое, танцуя на рыночной площади. История знает случаи, когда рабыня становилась госпожой в доме своего нового хозяина после удачного исполнения танца живота на невольничьем рынке. Библейская история Саломеи показывает огромную силу воздействия этого танца на зрителя.

В Европе часто танцем живота называют любой восточный танец, однако, это не правильно. Следует отметить, что на востоке нет одного, как такового, стиля исполнения, но есть множество фольклорных направлений, рожденных традициями тех или иных народностей,

живущих в различных областях и странах. Причем каждая из них имеет собственные особенности движений, музыку, национальные костюмы и так далее. Например, только в Марокко насчитывается около 200 разновидностей фольклорных танцев.

Появилось второе направление в его использовании — светское, то есть танец становится развлекательным элементом в повседневной культуре восточных людей. В наше время танец живота становится все более популярным не только на Востоке, но и на Западе. В СНГ об этом танце раньше знали немногие, и связывали его исключительно с институтом гаремов на Востоке. В начале двадцатого века на Западе был повышенный интерес к восточным танцам, вызванный скандальными выступлениями Мата Хари. Сама танцовщица утверждала, что является исполнительницей индийских храмовых танцев. Благодаря ей, многие в Европе связывали восточные танцы исключительно с Индией. Этот стереотип существует и по сей день. Танец живота как таковой стал привлекать внимание уже после окончания эпохи Мата Хари, и был назван «bellydance» на выставке в Чикаго около века назад.

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ.

№	Название разделов	Кол-во часов
1	Вводные занятия.	2
2	Изоляция.	22
3	Пластика.	18
4	Удары.	20
5	Гимнастика.	26
6	Игры-ходки.	24
7	Подготовочная работа.	48
	Всего:	160

РАЗДЕЛ: ИЗОЛЯЦИЯ.

Изоляция — основной технический прием, позволяющий отработать проучиваемые движения. Тело состоит из отдельных частей (центров): голова и шея, плечевой пояс, грудная клетка, тазобедренная часть, руки и ноги. Центры могут пространственно и ритмически независимо двигаться, а также сочетаться в движении с друг с другом. Необходимо добиться свободы тела. Желательно сочетать с упражнениями на расслабление и напряжение. Необходимо

дать упражнения на релаксацию. Изоляция делается сверху вниз, движения изучаются в чистом виде.

1. Движения головой: повороты, наклоны, зундари. Комбинации: крест, квадрат, круг.
2. Плечи: вниз, вверх; вперед, назад, твист. Комбинации: крест, квадрат, полукруг, круг.
3. Грудная клетка: изгиб в ребрах в сторону, вперед и назад (контракشن и релаксация).

Комбинации: крест, квадрат, полукруг, круг.

4. Бедра: вперед, назад: из стороны в сторону. Комбинации: крест, квадрат, полукруг, круг.
5. Руки: позиции рук, аналогично классическим.
6. Ноги: основные позиции ног - 6,1,2 поз.; шаги.

РАЗДЕЛ: ПЛАСТИКА

Особенность танца живота в том, что исполняется он в расслабленном состоянии, без резких движений и силовой нагрузки. Благодаря этому она обретает гибкость. Техника рук "основывается" на напряжении мышц спины, что в свою очередь, влияет на формирование красивой осанки.

Танец живота - это физическая нагрузка на группы мышц, которые не задействованы в нашей повседневной жизни. В разделе «Пластика» отрабатываются движения, исполняемые в медленном темпе и требующие в исполнении красоту и изящность.

1. Руки: круги кистями наружу или во внутрь, крылья, волна, нисходящие круги руками, восходящие круги руками.
2. Грудная клетка: круговые движения плечами, круговые движения грудной клеткой.
3. Волны: волна грудной клеткой, волна животом, волна бедрами.
4. Бедра: маятник вперед, назад и снизу вверх, восьмерка простая и объемная, круги, качалки.

РАЗДЕЛ: УДАРЫ.

Одной из составляющих занятий по танцу живота является цикл ударных упражнений. Удар – это резкое движение с максимальной амплитудой, при котором мышцы остаются напряженными. Часто после удара следует сброс, при котором мышцы резко расслабляются. Удары очень эффектные силовые движения, работа которых требует достаточного терпения и физической выносливости, которая вырабатывается в процессе занятий.

1. Удары грудью.
2. Удары животом: выбросы живота, укол животом.
3. Удары плечом.
4. Удары бедрами: в сторону, наверх, вниз, бедра спереди назад, сзади вперед, арабский

ключ.

РАЗДЕЛ: ТРЯСКИ.

Тряска (шимми по-английски, шейм по-арабски) - один из самых эффективных элементов восточного танца. Выполнение длительной тряски очень сложно и требует большого усилия со стороны танцовщицы, выполняя этот элемент, нужно найти именно тот вид тряски, который подойдет телу и тогда можно будет даже немного отдохнуть посреди танца. Виды тряски проучиваются медленно, темп наращивается постепенно. В тряске тело должно трястись не от напряжения, а от расслабления. Это вибрация расслабленных мышц.

1. Коленная.
2. Ягодичная.
3. Шимми.
4. Фрониальная.

РАЗДЕЛ: ПРОХОДКИ.

В большинстве своем проходы представляют собой шаги в разные стороны, которые и обеспечивают продвижение во время танца. На эти шаги «накладываются» различные танцевальные элементы из всех ранее перечисленных групп. Это и пластические движения: круги, восьмерки, волны, и удары, и тряски. Таким рода перемещения элементов с шагами и создают всевозможные затейливые переходы, которые отвечают за динамичность в танце. Большинство танцевальных проходов образуются путем соединения простых (базовых) движений с шагами.

1. Шаги вперед, назад с одинарным и двойным ударом бедра.
2. Шаги в сторону с выбросом бедра вперед.
3. Арабский клюв с продвижением в сторону.
4. Восьмерка с продвижением во всех направлениях.
5. Шаги вперед и назад с качалкой.
6. Сиртаки.
7. Оттяжка с продвижением в сторону с тряской.
8. Восьмерка с выбросом ноги.
9. Проходка с маятником с продвижением в сторону.
10. Приставной шаг в сторону с маятником.
11. Проходка с тряской во всех направлениях.
12. Отход назад «подковка».
13. Проходка «тунисский винт».
14. Проходка «поворот в сторону» и «двойной поворот».

РАЗДЕЛ: ПОСТАНОВОЧНАЯ РАБОТА.

Танец живота не относится к жестким формам искусства, основанным на четкой хореографии или ограниченной технике. Знание основных движений позволяет улучшить технику, как средство самовыражения, раскрытия личности. Хореография используется для клубных выступлений, особенно тех, в которых задействованы несколько танцовщиц.

Обычно танец живота — это импровизация. В живых представлениях музыканты могут взять готовую песню и импровизировать с ней, как в джазе. Танцовщица тоже импровизирует. Выступление — это как сочинение: в нем есть начало, середина и концовка. Танец традиционно открывается мягкими шагами или поворотами с платком. Как только начинают правильно выполняться отдельные движения, они соединяются в легкие связки.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО МУЗЫКАЛЬНОМУ СОПРОВОЖДЕНИЮ УРСА.

Одной из важных составляющих композиции «Танец живота» является музыкальное сопровождение. В целом телодвижения и звуки музыки, используемой для исполнения танца живота, представляют собой синтез двух искусств. Современную восточную музыку можно условно разделить на три группы: поп-музыка, традиционная музыка и восточная музыка. Произведения и того, и другого, и третьего стилей часто применяют в качестве сопровождения для танца живота. Однако профессиональные танцовщицы не рекомендуют часто использовать поп-музыку. В противном случае танцевальная композиция утратит присущую ей уникальность и традиционализм, которые считают не менее важными элементами танца живота, чем, например, особые движения и костюм.

Постановочная работа определяется педагогом в зависимости от пройденного объема программы и подготовленности участников группы, а также наличие у педагога интересного танцевального и музыкального материала. В зависимости от этих факторов постановочная работа может быть разнообразной и строиться не только на материале данной программы. Возможно обращение к танцевальной лексике других направлений.

Количество танцевальных номеров зависит от подготовленности и материальных возможностей участников группы коллектива (пошив костюмов), а также наличия качественного музыкального материала. Возможно до 2 танцевальных номеров в год.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ДАННОЙ ПРОГРАММЫ.

1. Общественно – значимые результаты:
 - создание творческого содружества обучающихся;
2. Личностные результаты:

- приобретение общей эстетической и танцевальной культуры, приобщение к искусству танца;
- свободное владение базовой хореографической лексикой в объеме данной программы,
- умение самостоятельно пользоваться полученными практическими навыками и знаниями,
- умение выражать характер танца и музыки;
- реализация личностных целей.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Для успешной реализации данной программы необходимо:

- большое, светлое и хорошо проветриваемое помещение;
- раздевалка;
- соответствующее оборудование (зеркала, звуковоспроизводящая и звукозаписывающая техника).

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Приложение к журналу "Внешкольник" № 5 2001 г. Проектирование образовательных программ в учреждениях дополнительного образования детей.
2. Я вхожу в мир искусств. № 2 2001 г., В. Ю.Никитин. Джаз-модерн танец.
3. Материалы с сайтов: <http://www.bellydances.ru/>, <http://bellydance.spb.ru/>, belly-dances.net/.

Дуэтистка