

Муниципальное автономное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 122
с углубленным изучением иностранных языков»
г.Перми

Рассмотрено
на педагогическом совете
МАОУ «СОШ № 122 с углубленным
изучением иностранных языков»
г. Перми
«31» августа 2015 года

Утверждаю:
Директор МАОУ «СОШ № 122 с
углубленным изучением
иностраннх языков» г. Перми
_____ А.Ю. Терехин



Программа краткосрочного курса

Bell Dance (танец живота)

Составила
Зенкова Ольга Васильевна
заведующая библиотекой

Введение

*«Танцевальная народная культура
является тем чистым источником,
из которого подрастающее поколение,
взяв лучшее из прошлого,
сделает лучшим будущее»*

Проблема построения модели образовательного процесса на основе многовековых традиций народа, его богатейшего культурного наследия, в частности народной танцевальной музыки, является в настоящее время особенно актуальной.

Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания. Получение сведений о танцах разных народов и различных эпох необходимо, т.к. каждый народ имеет свои, только ему присущие танцы, в которых отражены его душа, его история, его обычаи и характер.

К сожалению, в последнее время сложилась такая ситуация, что музыкальное искусство под влиянием активного вторжения рыночных механизмов встало на путь коммерциализации. Ребёнок начинает принимать за музыку произведение народных исполнителей, чьё «искусство» ограничивается незамысловатыми мелодиями, избитыми ритмами. Его уже в раннем возрасте программируют на одностороннее, упрощённое мирозерцание. Избежать этой ситуации можно, если музыкальное воспитание детей осуществлять с опорой на традиции музыки и танцевального искусства разных стран и народов. Доступность танцев разных стран, привлекательность и лёгкость движений принесут детям радость, создадут предпосылки для дальнейших занятий музыкой и танцами, сформируют интерес к познанию мира танца в разных его проявлениях.

Пояснительная записка

Восточный танец живота имеет много корней. Его истоки прослеживаются на фресках древних храмов Месопотамии, которая находилась на территории Западной Азии. Фрески сохранили красивые изображения танцующих людей.

Первым доказательством доисторического существования танца, возможно и танца живота, в Северной Африке — это наскальные фрески Тассили-Аджир в Центральной Африке. Там изображены разнообразные сцены быта людей, в том числе сцены танцев, которые играли важную роль в жизни людей в то время.

Очень многие фрески с изображением танцев находятся в Тассили-Аджир, возраст которых приблизительно 7000 лет. Похожие фрески, чей возраст датируется примерно за 1000 лет до Рождества Христова, имеют и древние египетские храмы.

Восточные танцы появились в цивилизации Хиттида, в Тибете, примерно 11 тыс. лет назад, в конце этой цивилизации. Хиттида была воинственной цивилизацией, и поначалу эти танцы были частью мужских воинских танцев. В таком – мужском и воинском – виде эти танцы пришли в Пацифиду, где их подхватили женщины.

Сегодня «танцем живота» увлекаются не только восточные девушки. «Танец живота» — это что-то необычное, загадочное, именно поэтому девушки всех стран и народов стремятся обучиться искусству этого необычного танца. Девушки, которые досконально изучат восточный танец, и научатся безупречно танцевать, смогут легко родить. Это одна из основных причин, по которым девушки записываются в танцевальную секцию именно на этот вид танца.

Существует легенда, согласно которой зародился «Танец живота». Согласно этой легенде, под одежду молодой танцовщицы залетела пчела, которую привлёк аромат благоуханий, исходившей от девушки. Для того, чтобы избавиться от столь назойливого насекомого, девушка стала извиваться всем телом, энергично крутить бёдрами и делать движения животом.

Восточный танец не зря получил название «танец живота», потому что «живот» - это жизнь, и в переводе он означает «Танец жизни». Жизнь, как правило, связана с женщиной-матерью и землёй. Танец живота действительно связан с богиней плодородия, богиней-матерью. У разных народов эта богиня называлась по-разному: Анахита, Исида, Иштар, Афродита.

Сегодня «танец живота» - это необычайно красивый, привлекательный, необычный вид искусства, который помогает не только поддерживать физическую форму, и благодаря которому можно всегда быть здоровым, но также придаёт женщине красоту, неповторимость

Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания. Получение сведений о танцах разных народов и различных эпох необходимо, т.к. каждый народ имеет свои, только ему присущие танцы, в которых отражены его душа, его история, его обычаи и характер.

Программа краткосрочного курса рассчитана на учащихся 5-6 классов, прошедших предварительное собеседование на предмет выявления мотивации обучения и не имеющих медицинских противопоказаний для занятий данным видом деятельности.

В процессе занятий сочетается коллективная работа и индивидуальная. Образовательный процесс выстраивается в соответствии с возрастом и психологическими возможностями детей.

Основной формой работы краткосрочного курса является групповое занятие по расписанию. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Программа рассчитана на 8 занятий. Продолжительность занятий 45 минут. Расширяя кругозор детей, знания о фольклоре и в целом о культуре народов стран Востока используются такие формы:

- демонстрация техники исполнения основных движений танца;
- демонстрация вариаций;
- отработка движений;
- постановка танца;
- репетиции;
- просмотр видеоматериала и прослушивание аудиокассет;

Программа позволяет развивать индивидуальные творческие способности, совершенствовать полученные знания и приобретенные исполнительные навыки.

Цели и задачи программы

Образовательная цель программы: приобщение детей к различным видам восточного танца.

Развивающая цель программы: воспитание единого комплекса физических и духовных качеств: гармоничное телосложение, хорошее здоровье и выносливость, артистизм и благородство.

Воспитательная цель программы: профессиональная ориентация и самоопределение ребёнка.

Задачи:

Обучающие:

- ознакомление с основами восточного танца, позициями рук и ног;
- ознакомление с основными движениями танца;
- ознакомление с историей развития танца живота.
- дать представление о танцевальном образе;
 - дать всем детям первоначальную хореографическую подготовку, выявить их склонности и способности;

Развивающие:

- способствовать эстетическому развитию и самоопределению ребёнка;
- развитие выразительности и осмысленности исполнения танцевальных движений;
- развитие творческих способностей;
- гармоничное развитие танцевальных и музыкальных способностей, памяти и внимания;
- развитие психических познавательных процессов — память, внимание, мышление, воображение;
- развитие мышечного чувства, правильной осанки, умения управлять своим телом.

Воспитательные:

- воспитание этнической компетентности, доброжелательного отношения к людям других наций.
- воспитание культуры поведения и общения;
- воспитание умений работать в коллективе;

- привитие интереса к занятиям, любовь к танцам;

Актуальность и новизна данного курса заключается в том, что у современных школьников ярко выражен интерес к танцевальному искусству, и мы, взрослые, должны сделать всё, чтобы приобщить детей к творческой деятельности. Вместе с детьми создаём ритмические импровизации, танцевальные композиции, а также восточные костюмы. Коллективные творческие проекты дети демонстрируют на народных праздниках, концертах.

Данная программа построена на изучении восточных танцев. Потребность в такой программе очень большая. В отличие от существующих программ по хореографии, в которых главное внимание уделяется технике движения, создание образа сопровождается высоко технично исполненной композицией, в данной программе на первое место ставится именно образная, духовная сторона восточного танца. Целью данной программы является не танец, а ребёнок, в котором формируется система ценностей, основанная на традиционной культуре.

Содержание работы

Материал, предусмотренный программой, распределён в определённой последовательности с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Постепенно, от занятия к занятию, усложняется учебный материал: движения, ритмика, пластика и т.д. Поначалу необходимо заинтересовать ребёнка, развить желание заниматься в коллективе и только потом переходить к целенаправленному формированию исполнительских умений и навыков. Для выработки ритмичных танцевальных упражнений, в овладении основами техники танца на занятиях используются:

- массовые танцы (танец «Лунный свет»);
- ритмические упражнения;
- создание собственных танцевальных элементов.

Занятия по разучиванию восточного танца развивают у ребёнка свободу движений, чувство пространства, образное мышление, память, внимание, музыкальность, эмоциональность, пластичность, гибкость, координацию движений и творческие способности.

Основная форма работы с детьми: музыкально-тренировочные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и танцевальных способностей каждого ребенка.

Методы работы:

- Объяснительно – иллюстративный (показ элементов, объяснение).
- Репродуктивный (разучивание, закрепление материала).
- Исследовательский (самостоятельное исполнение, оценка, самооценка).
- Метод побуждения к сопереживанию (эмоциональная отзывчивость на прекрасное).

- Метод поисковых ситуаций (побуждение детей к творческой и практической деятельности).

В работе с коллективом использую ТСО (технические средства обучения).
(музыкальный центр, видеоманитфон)

Ожидаемый результат:

- танцевать индивидуально и в коллективе, соблюдая ритм, темп и музыкальны фразы;
- уметь воспринимать и передавать в движении образ;
- уметь импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные оригинальные «па»;
- понимать и чувствовать ответственность за правильное исполнение в коллективе.

Критерии определения результативности программы:

1. Музыкальность – способность воспринимать и передавать в движении образ и основными средствами выразительности изменять движения в соответствии с музыкальными фразами, темпом, ритмом.
2. Эмоциональность – выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в позе, жестах разнообразную гамму чувств, исходя из музыки и содержания хореографической композиции (страх, радость, удивление, настороженность, восторг, тревогу, печаль и т.д.)
3. Гибкость, пластичность – мягкость, плавность и музыкальность движений рук, подвижность суставов, гибкость позвоночника, позволяющие исполнить основные движения танца живота.
4. Координация, ловкость движений – точность исполнения упражнений, правильное сочетание движений рук и ног в танце.
5. Творческие способности – умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные оригинальные «па».
6. Внимание – способность не отвлекаться от музыки и процесса движения (выполнять композиции самостоятельно, без подсказок).
7. Память – способность запоминать музыку и движения.

Формой подведения итогов реализации данной дополнительной образовательной программы являются:

- конкурсы на лучшее исполнение танца;
- праздничные выступления («День знаний», «8 марта», «День пожилых людей» и т.д.);
- участие в смотрах, конкурсах

Учебный план: (8 часов)

№	Наименование разделов	Количество часов
1.	Из истории восточного танца. Разучивание основных движений головы: смещение, удары, мах волосами, мах из перегиба.	1ч
2.	Разучивание основных движений рук: волна, крылья, мах руками, круг руками, змейка, акценты, круг плечом, удары, вращение кистью, волна кистью, наклон, окошко.	1ч
3.	Разучивание основных движений груди: скольжение, прогиб, удары, вращение, скручивание, перекося, восьмерка.	1ч
4.	Разучивание основных ударов бедер: качалка, скольжение, удары вверх, удары вперед-назад, скручивание, сброс, ключ, ключ с ударом, косой ключ, тунис, круг, арка верхняя, арка нижняя, вращение, бочка, восьмерка назад, восьмерка вперед, восьмерка вверх, восьмерка вниз, египетский круг.	1ч
5.	Разучивание различных видов тряски телом: качалка, коленная, переменная от стопы, одновременная от стоп, вперед-назад, переступанием одной ногой, одним бедром, крупная тазом, мелкая тазом, плечами	1ч
6.	Разучивание шагов: скрестный шаг, скрестный с переносом, приставной с ударом, приставной вперед, приставной в сторону, приставной с прогибом, шаг волной, шаг с качалкой	1ч
7.	Подведение итогов. Представление творческого проекта на заключительном занятии. (Показ восточного танца «Лунный свет»)	1ч

Литература.

1. Тамалин Даллал и Ричард Харрис «Танец живота. Самоучитель».
2. Нина Рубштейн "Что нужно знать, чтобы стать первым. Часть 1. Закон успешной тренировки".
3. Кейли Туран «Самоучитель по танцу живота».
4. Блохина И.В. «Все о танце живота».
5. Мэй Лилян «Танец живота от А до Я».