

**Муниципальное бюджетное
учреждение дополнительного образования
«Центр развития творчества «Уголёк»»**

РАССМОТРЕНА
на заседании
методического
совета

ПРИНЯТА
на заседании педагогического
совета

УТВЕРЖДАЮ
Директор

Протокол № 2

Протокол № 2

МБУ ДО
«Центр развития творчества
«Уголёк»»

От 30.05.2022

от 30.05.2022



А.В.Музылев

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ТВОРЧЕСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ
«ШКОЛА ВОСТОЧНОГО ТАНЦА «ГРАЦИЯ»
«ГРАЦИЯ ТАНЦА»**

Возраст учащихся: 8 – 15 лет

Срок реализации программы: 3 года

Разработчик:

Ивочкина Анастасия Игоревна
педагог дополнительного образования

г. Новокузнецк,
2022

Программа «Грация танца» основывается на обучении девочек-подростков восточным танцам, но в ее основе не овладение предметными навыками, а социализация учащихся через принятие своего тела, его развитие и совершенствование. В основе программы идея природообразности - «Главное - стать не лучше других, а лучше себя вчерашнего», так как восточный танец – танец природной женской грации, способствующей здоровью женского организма. Кроме того, эта программа хоть и не ставит своей целью, но способствует формированию у учащихся целостного миропонимания, развитию у них культуры межэтнических отношений.

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка

Направленность программы – художественная.

Уровень освоения содержания программы – разноуровневая: 1 год – стартовый, 2,3 год – базовый.

Нормативные документы:

- Конституция Российской Федерации.
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года с последующими изменениями и дополнениями.
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года N 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 30 сентября 2020 г. N 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 N 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 06.12.2019 N 56722).
- Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Приложение к письму Министерства просвещения РФ от 31 января 2022 г. N 1ДГ 245/06).
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г.№ 28);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 2 декабря 2019 г. N 649 «Об утверждении Целевой модели цифровой образовательной среды».
- Письмо Министерства просвещения РФ от 19.03.2020 N ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных тех-

- нологий»).
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.
 - «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. N 996-р)».
 - Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).
 - Распоряжение Коллегии Администрации Кемеровской области от 03.04.2019 № 212 «О внедрении системы персонифицированного дополнительного образования на Территории Кемеровской области.
 - Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области от 05.04.2019 № 740 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования.
 - Постановление администрации города Новокузнецка от 24 июля 2019 года №130 «Об утверждении Положения о персонифицированном дополнительном образовании детей на территории Новокузнецкого городского округа и определении уполномоченного органа по внедрению системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Новокузнецкого городского округа».
 - Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Приложение к письму Комитета образования и науки администрации города Новокузнецка от 06.12.2021 № 4137).
 - Положение о порядке разработки, оформления и утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр развития творчества «Уголёк».
 - Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования ЦРТ «Уголёк».
 - Иные локальные нормативные акты МБУ ДО ЦРТ «Уголёк».

Актуальность программы в первую очередь обусловлена интересом детей к различным видам хореографии. Занятия хореографией способствуют развитию общекультурного кругозора, формируют определенные эстетические принципы и ценности, а также позитивные физиологические показатели человека: физическое здоровье и выносливость, гармоничное телосложение. Танец придает уверенность в себе; дарит возможность самовыражения, влияет на характер: благодаря занятиям танцами становится гибким не только тело, но и характер (учит сохранять душевное равновесие в любых ситуациях).

Кроме того, приоритетным направлением государственной политики остается здоровье и сбережение во всех сферах деятельности. Обучение танцу способствует сохранению психического здоровья, так как помогает изменить взгляд на жизнь, отношение к окружающим, а чередование энергичных элементов и плавных движений в танце Belly dance дает возможность умело распределять свои силы и лучше переносить длительные нагрузки, обеспечивает массаж и усиливает кровообращение, что является отличной профилактикой многих заболеваний.

Отличительные особенности

Разработанная на основе программы Красавина П.В. «Восточные танцы», рекомендаций книг и самоучителей Сергея Ермакова и Екатерины Юрченко, программа «Танцевальный карнавал» отличается уменьшенным сроком реализации. Это обуславливается стремлением не просто к научению ребенка танцам, основная миссия программы – помочь

девочке-подростку узнать, принять и научиться себя преподносить и совершенствовать. В подростковом возрасте, когда начинается самооценка личности, очень важно помочь взрослому ребенку научиться воспринимать себя и свою внешность позитивно. Развивать желание и стремление к совершенству.

Включенные в программу занятия по изучению культуры и истории разных восточных стран также отличают данную программу от существующих, дают возможность расширить знания о культуре, религии, национальных традициях, фольклорных танцах, их истории; различных танцевальных стилях и ритмах, развить интерес к познанию.

Программа разработана в редакции 2022 года, основным отличием, которой является актуализация нормативной базы, плана воспитательных мероприятий, включение в учебно-тематический план и содержание каникулярного модуля. Модуль может быть реализован с использованием дистанционных технологий.

Адресат программы тематического модуля «Грация танца»: девочки 8-15 лет, проявляющие интерес к танцам, разные по уровню умений и вне зависимости от их природных способностей, не имеющие перед собой цели сделать в дальнейшем хореографию своей основной профессией. Набор детей осуществляется по принципу добровольности, на основании справки о здоровье ребенка. Количественный состав группы первого года обучения – 7-15 человек, второго – 7-12 человек.

Объем и срок «Грация танца». Программа рассчитана на 3 года обучения. Общее количество учебных часов стартового уровня – 88 часов, базового – 176 часов (2,3 год)

Форма обучения Основной формой обучения является занятие.

Режим занятий «Грация танца»: 2 раза в неделю по 2 академических часа (45 минут) с перерывом между занятиями 10 минут.

Цель: Развитие познавательного интереса девочек-подростков к себе, своей женственности, своему здоровью через освоение ими основ восточного танца.

Цель стартового уровня: развивать интерес к восточным танцам как способу познания себя

Задачи:

- Развивать у учащихся интерес к саморазвитию и самосовершенствованию (координация движений, моторика, гибкость тела, выворотность, растяжка, выносливость) через знакомство с базовыми танцевальными движениями восточного танца (Belly dance)
- Познакомить учащихся с Belly dance, историей развития, национальными особенностями
- Научить технике исполнения Belly dance и других видов фольклорного танца, познакомить основными позициями, необходимыми для построения танца.
- Познакомить с видами танцевальных связок в разных ритмах на основе основных элементов и позиций.
- Развивать способности анализировать свои возможности и силы, воспитывать трудолюбие, ответственность, уважение к иному мнению.

Цель базового уровня: Появление у девочек-подростков устойчивого интереса к восточным танцам, как женственным и направленным на улучшение здоровья.

Задачи:

- Продолжать совершенствовать свое тело (гибкость, растяжка, пластичность и т.п) через совершенствование техники исполнения восточного танца;
- Научить импровизировать при построении восточного танца.
- Развивать способность чувствовать свое тело на основе выбора танцевальных связок в разных ритмах.
- Развивать способности анализировать свои возможности и силы, способность работать в

команде.

- Готовить танцевальные номера для публичных и конкурсных выступлений.
- Воспитывать трудолюбие, ответственность, уважение к иному мнению.

Содержание ДООП «Грация танца»

Учебно-тематический план 1 год обучения

№	Раздел программы	Кол-во часов		
		Общее кол-во часов	Теория	Практика
Вводное занятие		2	1	1
I. Культура Востока: традиции, музыка, танец		4	2	2
II. Ритмика		18	6	12
1	Темп и ритм	14	4	10
2	Динамика	4	2	2
III. Подготовка к обучению Bellydance		38	10	28
1	Дыхание	10	4	8
2	Расслабление	10	2	8
3	Разминка	18	4	12
IV. Базовая техника классического восточного танца		52	12	40
1	Пластика (круги, восьмерки, волны, батакады)	22	4	18
2	Удары (бедром, животом, грудью, плечом)	14	4	10
3	Тряски (коленные, бедрами).	16	4	12
V. Танцевальные проходки. Повороты		26	6	20
Демонстрационный экзамен		4	0	4
VI. Ведение здорового образа жизни – залог крепкого здоровья (каникулярный модуль)		32	2	30
		176	39	137

Содержание учебно-тематического плана 1 год обучения

1. Вводное занятие

Теория: Вводный инструктаж по правилам ТБ на учебных занятиях. Просмотр видеозаписей показательных выступлений педагогов Школы восточного танца перед воспитанниками (Танец «Восточное танго») и детей - участников и лауреатов конкурсов различного уровня по восточным танцам.

Практика: Обсуждение пресс-конференции участников Международного конкурса в Египте по восточному танцу и представителей СМИ города. Танцевальный батл-разминка.

I. Культура Востока: традиции, музыка, танец

Теория: История и развитие классического (арабского, Belly dance) танца Загадочный Восток - родина танца живота. Танец живота - танец жизни. Общие особенности женского танца. Территория распространения восточного танца. Основные танцы посвящения мусульманской женщины (танец живота) и танец семи покровов). Элементы стихий в восточных танцах. Информационные сайты, Клубные сайты. Персональные (личные) страницы танцовщиц. Интернет-магазин. Костюмы и аксессуары. Книги и статьи о Belly dance. Здоровый образ жизни, здоровое питание. Формирование представления у обучающихся о необходимости здорового питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Воспитание бережного отношения к своему здоровью. Беседа и опросы учащихся.

Практика: Чтение и обсуждение фрагментов из романа И.Ефремова «Таис Афинская». Знакомство с восточными легендами и версиями о возникновении танца живота и танца

семи покровов. Показ отдельных элементов восточного танца. Составление картотеки и Интерес к танцу в XX веке. Культурологическая игра «Что такое Belly dance»(по содержанию материалов Интернета). Прохождение Викторины. Выполнения творческих заданий учениц. Просмотр видеоролика.

II. Ритмика

1. Темп и ритм

Теория: Понятие о музыкальном ритме, темпе, такте. Общие представления о ритмах. Виды ритмов. Традиционный восьмитактовый ритм (традиционный галоп») - один, два, три, четыре, пять, шесть, семь, восемь. Ритм Чифтители(chiftiteli) (один два-три четыре-пять шесть семь восемь). Ритм mogsoom для работы бедрами (один-два пауза, три пауза один два пауза три). Быстрый галоп -13 ударный ритм. Счет в танце. Сравнение ритмов танцев разных народов. Способствование воспитанию чувства любви к природе, уважения ко всему живому. Расширять экологический кругозор учащихся. Обсуждение и наблюдение за природными явлениями и объектами. Беседа с ученицами.

Практика: Игра «Танцуй, как подсказывает тебе музыка». Отработка восьмитактового ритма под народные восточные инструменты (квадратный бубен, дунбак, музыкальные тарелочки) и счет. Регулирование и управление движениями во время танца с помощью счета на «8» Передача различных музыкальных ритмов движением под музыку различного темпа. Тренировочные упражнения на отработку музыкального ритма, темпа, такта под хлопки в ладоши, барабан.

2. Динамика

Теория: Понятие ритмического рисунка Понятие динамики в музыке и танце. Отработка техники шагов под основные восточные ритмы и музыку разного темпа в ходе постановки классического восточного танца. Понятие динамики в музыке и танце.

Практика: Прослушивание фрагментов из произведений восточной музыки. Их использование для отработки ритма «традиционного галопа». Упражнения на передачу динамики в движении. Тренировочное упражнение «Услышь себя». Ученицы в форме игры решат «Кроссворд» на тему «Экология» Обсуждение. Просмотр видеоролика. Также учащиеся выйдут на улицу и приберут территорию, избавятся от загрязнения окружающей среды.

III. Подготовка к обучению Belly dance

1. Дыхание

Теория: Брюшное и диафрагмальное дыхание. Влияние дыхания на здоровье организма. Правила и методики «здорового» дыхания. Роль брюшного дыхания в Bellydance.

Практика: Игра-презентация «Как ты дышишь». Упражнения на отработку брюшного дыхания

2. Расслабление

Теория: Знакомство со способами расслабления и снятия напряжения с души и тела Понятия аутотренинг, дыхательная гимнастика. Их влияние на психоэмоциональное состояние.

Практика: Аутотренинг. Дыхательная гимнастика.

3. Разминка

Теория: Разучивание комплекса упражнений для разминки и разогрева отдельных частей тела: головы и шеи, плеч, спины, подколенных сухожилий, мышцы икр, запястий, рук, стоп, бедер.

Практика: Разминка для головы и шеи: повороты головы вправо-влево; сдвиги головы вправо-влево, вперед-назад (черепашка), крест, дуга, круг.

Разминка для плеч: подъем-опускание плеч; синхронная работа плеч _ асинхронная работа плеч; вынос плеча вперед - назад; круговые движения плеч.

Разминка для корпуса (растягивание мышц туловища в вертикальной плоскости; попеременно вытягивание вверх правой и левой руки; попеременное вытягивание вверх правой и левой руки с соответствующим поднятием бедер и отрыв пяток от пола). Сдвиги корпуса в

горизонтальной плоскости. Сдвиги корпуса вправо-влево; вперед-назад. Наклоны корпуса в стороны в вертикальной плоскости. Разминка для бедер. Сдвиги бедер вправо-влево; выведение бедер вперед-назад. Дуга. Крест. Движение бедер во фронтальной плоскости (вперед-назад). Весы (боковой подъем бедер). Разминка для стоп. Вращение стопы. Прыжки под музыку (на обеих ногах; попеременно на одной, другой). Разминка подколенных сухожилий и мышцы икр. Разминка для рук. Собираение кисти в кулак. Веер. Волна кистью вперед (от себя) Обратная волна (к себе). Вращение кисти.

IV. Базовая техника классического восточного танца

1. Пластика (круги, восьмерки, волны, батакады)

Теория: Принципы и методы классификации, краткая характеристика базовых элементов классического (арабского, Belly dance). Основные термины и обозначения движений и базовых элементов классического танца. Общая терминология, основанная на геометрии движения в трех плоскостях. Особенности влияния движения на здоровье девочки-подростка.

Практика: Пластика. Виды пластики в Belly dance. Отработка базовых элементов. Отработка техники движений в трех плоскостях. Отработка: круги бедром с подъемом и со сбросами; «арка» одним бедром; боковая волна вверх, вниз; боковая волна вверх со спуском вниз; боковая волна вверх с подъемом вверх; боковая волна вниз со спуском вниз; боковая волна вниз с подъемом вверх; волна вверх с тряской грудью; волна вниз с тряской грудью; волна животом вверх; волна животом вниз; батакада с кругом на месте; восьмерка одним бедром; восьмерки с акцентом на одну сторону.

2. Удары (бедром, животом, грудью, плечом)

Теория: Удар бедром в сторону. Удар бедром вверх. Удар бедром вниз. Поочередные удары плечом. Поочередные удары в сторону. Удары вверх грудью. Удары животом.

Практика: Отработка техники ударов. Анализ и коррекция типичных ошибок.

3. Тряски (коленные, бедрами)

Теория: Виды тряски. Особенности выполнения отдельных видов тряски. Обоснование каждого вида для здоровья женского организма.

Практика: Отработка техники трясок. Коленные тряски. Тряска коленями попеременно вперед (Бисер). Тряска коленями назад. Тряска коленями назад. Тряска коленями синхронно (пружины Тряска с продвижением в стороны). Тряска с продвижением назад, с наклоном корпуса вперед. Тряска с кругом. Тряска с тарелочкой. Тряска с горизонтальной восьмеркой вперед. Тряска с горизонтальной восьмеркой назад. Тряска с вертикальной восьмеркой вверх.

V. Танцевальные проходки. Повороты.

Теория: Особенности выполнения разных проходок.

Практика: Походки вперед (вперед-назад); походки назад походки в стороны (боковые); походки на месте (с небольшим продвижением вперед-назад); вращения на месте и повороты, шаги вперед с «забросом» беда вперед; шаги вперед с добавлением движений животом; проходка вперед с восьмеркой бедрами назад. Просмотр видео. Практическая работа. Коррекция.

Демонстрационный экзамен

Практика: Экзамен проводится в форме отчетного концерта внутри объединения. Вручение дипломов и сладких призов.

VI. Ведение здорового образа жизни – залог крепкого здоровья (каникулярный модуль)

Теория: Как на наш организм влияют физические нагрузки. Правильное использование предметов (скакалка, теннисный мяч). Для чего полезен бег. Техника бега. Игры на свежем воздухе; правила подвижных игр: «Цвета», «Вышибалы», «Удочка», «Обгони мяч», «Один в круге».

Практика: Разминка (Разминка для головы, шеи, плеч. Разминка плечевого сустава и рук. Махи туловищем. Вращение тазобедренного сустава и коленного сустава. Махи ногами,

глубокие выпады. Разминка стоп). Прыжки на скакалке. Правильное использование. Индивидуальный подбор предмета. Правила прыжков на скакалке. Какие бывают прыжки на скакалке, разнообразие прыжков. Начинаем с самого простого – простые прыжки на скакалке. Упрощённый вид. Усложнённый вид. Виды прыжков («Обратные прыжки», «Бокковые качели», «Крест-накрест», «Высоко поднимая колени», «С поворотом на 90 и 180 градусов», «На одной ноге», «Скоростные прыжки»). Правила использования теннисного мячика. Развитие координационных способностей с помощью теннисного мяча. Виды упражнений («Подбор мяча после отскока от стены», «Ведение на баскетбольный манер»). Работа в паре. Правила использования мяча стоя в паре. Виды упражнений («Броски из-за спины», «Лотерея», «Перекрытый огонь»). Полезное время проведение на улице. Занятия с предметами на улице. «Сказочные подвижные игры»: «Змейка», «Волны», «Десяточка». Бег на улице. Правила техники бега. Бег по времени. Бег 4 минуты + прыжки на скакалке. Бег 8 минут + работа с теннисным мячом. Бег 13 минут + прыжки на скакалке и работа в паре с мячом. «Подвижные» игры на свежем воздухе: «Дорожки», «Третий лишний», «Стой!»).

Учебно-тематический план 2 год обучения

№	Раздел программы	Кол-во часов		
		Общее кол-во часов	Теория	Практика
Вводное занятие		2	1	1
I. Культура Востока: традиции, музыка, танец		8	4	4
II. Основы восточного танца. Классика и Стили.		40	12	28
1	Классический восточный танец	20	6	14
2	Стиль Бандари, Халиджи	20	6	14
III. Танцевальные связки		36	4	32
IV. Классический экзерсис		20	4	16
V. Аксессуары в восточном танце		16	2	14
VI. Искусство импровизации		18	0	18
Демонстрационный экзамен		4	0	4
VII. Ведение здорового образа жизни – залог крепкого здоровья (каникулярный модуль)		32	2	30
		176	29	147

Содержание учебно-тематического плана 2 год обучения

Вводное занятие

Теория: Знакомство с новыми учащимися. ТБ, правила поведения на занятиях и во время организации массовых мероприятий и выступлений.

Практика: Упражнения на командообразование.

I. Культура Востока: традиции, музыка, танец

Теория: Традиции арабской музыки ее характер. История художественной культуры Египта. «Чудеса света» на египетской земле. Культурно-исторические памятники древнего Египта. Мифы и легенды Древнего Востока. Египет - родина восточного танца живота. Первые школы музыкантов, певцов, танцовщиц. Их положение в обществе. Народные восточные инструменты. Их использование для сопровождения движений танца. Фольклорные танцы Египта как неотъемлемая часть народных праздников. Связь танцев с обрядовым действием. История и развитие египетского фольклорного танца. Общая характеристика фольклорных танцев. История названия, характерные особенности танцев саид и, фараоник, баяди, александрия, гавази и др. Современная интерпретация фольклорных танцев (на примере танца Александрия). Belly dance: мифы и реальность. Зависимость вос-

приятия танца от характера исполнения и зрительского настроения. Танец живота-танец игры души и тела. Танец и его влияние на здоровье женского организма.

Практика: Прослушивание музыкальных альбомов восточной музыки. Просмотр видеозаписей Международных фестивалей по восточному танцу живота. Обсуждение просмотренных слайдов и фотоснимков о культуре и достопримечательностях Египта. Показ и анализ отличительных особенностей танцев саиди и баляди. Составление сюжетов и этюдов для танцев. Работа с ПК в Интернет - сети: сбор информации о фольклорных танцах саиди, баляди, александрия и др.; о жизни и деятельности известных танцовщиц мира. Лучшие российские танцовщицы. Краткие сведения о них. Просмотр фрагментов видеозаписи Международного конкурса по восточному танцу. Обмен мнениями о восприятии танца и характера исполнения.

II. Основы восточного танца. Классика и Стили.

1. Классический восточный танец

Теория: Беседа об истории возникновения восточного танца, некоторых видов восточного танца. Выдающиеся танцоры и постановщики восточных танцев. Бадия Масабни, Самия Гамаль, Тахия Кариока. Современные танцовщицы Валида Сачакова, Наталья Стрельченко, Марина Оганян. Виды восточных танцев. «Балади», Саиди, Межансе, Халиджи, Шааби, танец под барабаны, Мароко, Персия, Индия.

Практика: Поклон. Разминка. Основные шаги. Постановка кисти и позиции рук, ног. Партер (упражнения на полу). Постановка корпуса, головы в восточном танце. Упражнения на укрепление мышц шеи (характерные движения головой.). Упражнения на развитие мышц плечевого пояса. Упражнения на укрепление мышц груди и спины и увеличения подвижности позвоночника. Упражнения на развитие подвижности бедер, растяжка, удары, тряска, ключ, оттяжка. Круги, восьмерки грудью и бедрами. Упражнения для укрепления мышц живота. Верблюды, волны. Упражнения для укрепления мышц ног (приседания). Повторяем и тренируем путем многократного повторения характерные движения танца «межансе». Повторение основных движений восточного танца: движения головой, шеей, плечами, грудью, руками, животом, бедрами, тазом, ногами; «тряски», шаги, «удары», наложения, «проходки», «забросы». Хореография движений головой, шеей, плечами, руками, грудью. Хореография движений животом, бедрами, тазом, ногами. «Тряски». Шаги (вперед, назад, скрестный, приставной, с «ударами»).

1. Стили Халиджи, Бандари

Теория: Повторение видов ритмов восточной музыки. Прослушивание простых ритмов, прохлопывание и простукивание. Прослушивание сложных ритмов, прохлопывание и простукивание. Небольшая контрольная работа по узнаванию ритмов. Прослушивание характерной музыки. Фольклорные стили восточного танца. Городские и деревенские стили. Саиди, балади, дабка, шааби, хагалла, феллахи, эскандарани, нубия.

Практика: Изучение, повторение характерных движений, танцевальных связок, характерных передвижений.

III. Танцевальные связки

Теория: Принципы соединения простых элементов движений в отдельные связки. Принципы соединения сложных элементов движений в отдельные связки. Способствование воспитанию чувства любви к природе, уважения ко всему живому.

Расширять экологический кругозор учащихся. Обсуждение и наблюдение за природными явлениями и объектами. Беседа с ученицами.

Практика: Соединение ранее разученных элементов движений в горизонтальной плоскости, вертикальной, диагональной плоскости. Плавное перетекание одного элемента в другой. Тренировка разученных связок под музыку, под счет, индивидуально, группой. Соединение элементов сложных движений в горизонтальной, вертикальной, диагональной плоскости. Разучивание связок из сложных элементов без музыки, под счет, под музыку. Демонстрация индивидуально, группой. Ученицы в форме игры решат «Кроссворд» на тему

«Экология» Обсуждение. Просмотр видеоролика. Также учащиеся выйдут на улицу и приберут территорию, избавятся от загрязнения окружающей среды.

IV. Классический экзерсис

Теория: Понятие «Demi-plie». Понятие «Battementtendu». Понятие «Demmi- rond de jambe par terre». Международный праздник в честь Матерей. Поддержка традиции бережного отношения к женщине, закрепить семейные устои, особо отметить значение в нашей жизни главного человека.

Практика: Упражнения для отработки Demi-plie. Упражнения для отработки Battementtendu. Упражнения для отработки «Demmi- ronddejambeparterre». Создание видео-поздравления. Отсняли каждую танцовщицу конкурсной группы в костюме. Собрали отдельные видео и создали общую композицию с видео-поздравлением и слов благодарности учениц для матери. Характер образа. Выполнение и показ творческих заданий.

V. Аксессуары в восточном танце

Теория: Рассказ об использовании аксессуаров (трости, платки) в танцах. Хореографические особенности использования аксессуаров. Правила техники безопасности в использовании аксессуаров. История появления аксессуаров для танца. Здоровый образ жизни, здоровое питание. Формирование представления у обучающихся о необходимости здорового питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Воспитание бережного отношения к своему здоровью. Беседа и опросы учащихся.

Практика: Просмотр танцев с аксессуарами. Обсуждение. Возможности платка в создании особенного танца. Основные движения платком: восьмерка, круг, волна, вращение, занавес. Разучивание движений платком статично, в проходках, на шагах, индивидуально, группами. Наложение движений на музыку, тренировка разученных движений под музыку. Создание короткого танца с платком. Прохождение Викторины. Выполнения творческих заданий учениц. Просмотр видеоролика.

VI. Искусство импровизации

Теория: Импровизация – как способ выражения себя в танце. Импровизация в публичном выступлении. Роль импровизации в восстановлении психического здоровья.

Практика: Тренировка импровизации под различные виды музыки, без музыки, под счет, индивидуально, в группе. Импровизация под знакомую, не знакомую музыку, без музыки. Поиск особого состояния для импровизации. Выбор музыки для сольной импровизации. Импровизированный танец как осознание своих навыков, возможностей и умений. Импровизация в восточном танце как способ улучшения настроения, самочувствия.

Демонстрационный экзамен

Практика: Экзамен проводится в форме отчетного концерта внутри объединения. Вручение дипломов и сладких призов.

VII. Ведение здорового образа жизни – залог крепкого здоровья (каникулярный модуль)

Теория: Как на наш организм влияют физические нагрузки. Правильное использование предметов (фитбол, обруч). Правила выполнения упражнений для проработки брюшного пресса. Игры на свежем воздухе; правила подвижных игр: «Король», «Вышибалы», «Весёлые силачи», «Собачка», «Светофор».

Практика: Разминка (Разминка для головы, шеи, плеч. Разминка плечевого сустава и рук. Махи туловищем. Вращение тазобедренного сустава и коленного сустава. Махи ногами, глубокие выпады. Разминка стоп). Упражнения на фитболе. Правильное выполнение. Индивидуальный подбор предмета. Какие бывают мячи для занятий, разнообразие упражнений с фитболом. Начинаем с самого простого – простые упражнения с фитболом. Упрощённый вид. Усложнённый вид. Виды упражнений («Полу-присед у стены», «Ягодичный мостик», «Круговые движения предплечьями», «Подъём мяча ногами», «Планка с мячом», «Обратный выпад», «Перекал мяча из рук в ноги»). Правила использования обруча. Развитие гибкости и ощущение баланса; тренировка с обручем – это аэробная нагрузка.

ка, которая способствует жиросжиганию. Виды упражнений («Базовые вращения», «Растяжка», «Наклоны и выпады с обручем»). Полезное время проведение на улице. Занятия с предметами на улице. «Сказочные подвижные игры»: «Море», «Догони, если сможешь», «Зеркало». Проработка брюшного пресса. Упражнения для тренировки поперечной мышцы живота (Планка, ягодичный мостик, скалолаз, обратные скручивания) «Подвижные» игры на свежем воздухе: «Акула и рыбки», «Аккуратно!», «Внутри себя».

Учебно-тематический план 3 год обучения

№	Раздел программы	Кол-во часов		
		Общее кол-во часов	Теория	Практика
	Вводное занятие	2	1	1
	I. Сценический образ	4	2	2
	II. Актерское мастерство	18	6	12
1	Мимика, игра глаз	14	4	10
2	Уверенность на сцене	4	2	2
	III. Виды хореографических стилей	38	10	28
1	Персидский танец	8	3	5
2	Испанский танец	6	1	5
3	Цыганский танец	12	2	10
4	Русские народные танцы	12	4	8
	IV. Аксессуары в восточном танце	18	5	13
	V. Репетиционное-постановочная работа	35	0	35
	VI. Искусство импровизации	25	0	25
	Демонстрационный экзамен	4	0	4
	VII. Ведение здорового образа жизни – залог крепкого здоровья (каникулярный модуль)	32	2	30
	Итого:	176	26	150

Содержание учебно-тематического плана 3 год обучения

Вводное занятие

Теория: Прохождение инструктажа по технике безопасности. Знакомство с планом работы и репертуаром.

Практика: Просмотр рекламного видеоролика о Школе восточного танца «Грация» (поездки, успехи, сотрудничество).

I.Сценический образ.

Теория: Изучение сценического макияжа. Понятие стилистики костюма. Роль аксессуаров в сценическом костюме. Международный праздник в честь Матерей. Поддержка традиции бережного отношения к женщине, закрепить семейные устои, особо отметить значение в нашей жизни главного человека.

Практика: Просмотр видео выступлений известных танцовщиц. Обсуждения макияжа. Индивидуальная работа учащихся, правильные варианты нанесения сценического макияжа. Просмотр видео материала, подготовки костюма к выступлению. Разбор основных параметров костюма (форма костюма, виды юбок, изучение материала для изготовления костюма, фурнитура) Просмотр фотографий готовых костюмов. Создание видеопоздравления. Отсняли каждую танцовщицу конкурсной группы в костюме. Собрали отдельные видео и создали общую композицию с видео-поздравлением и слов благодарности учениц для матери.

II. Актерское мастерство.

1. Мимика, игра глаз.

Теория: Просмотр упражнений для мимики лица, разбор правил их выполнения.

Практика: Выполнение базовых упражнений «Десять масок», «Зеркало». «Десять масок» Участник запоминает, как выглядит ваше лицо в зеркале, когда вы изображаете эти маски. При игре на сцене, вы должны произвести в своей памяти все маски правильно, выразительно. Запомните движения мышц своего лица. Изобразите их при игре так, как изображали перед зеркалом. Потом уже вы будете делать это непроизвольно. Виды масок: Страх. Злость. Любовь (влюбленность). Радость. Смирение. Раскаяние, угрызение совести. Плач. Стеснение, смущение. Раздумье, размышление. Презрение. Равнодушие. Боль. Сонливость. Прощение (вы кого-то о чем-то просите).

«Зеркало». Один из участников становится ведущим, второй - его отображение в зеркале, т.е. максимально точно копирует все его действия и движения. Бессловесные элементы воздействия. «Каждое действие человека имеет конкретную цель (пусть не всегда осознанную) и его можно разложить на составные действия более мелкого объема. Мельчайшими составляющими действия являются оценка, пристройка и воздействие.

1. Уверенность на сцене.

Теория: Объяснения понятия «внутренний настрой». Беседа «Зачем нужна уверенность в себе» Способствование воспитанию чувства любви к природе, уважения ко всему живому.

Расширять экологический кругозор учащихся. Обсуждение и наблюдение за природными явлениями и объектами. Беседа с ученицами.

Практика: Комплекс упражнений для поднятия самооценки. Упражнения «Качества моего характера», «Ценности и самооценка», «Квадрат самооценки». Ученицы в форме игры решат «Кроссворд» на тему «Экология» Обсуждение. Просмотр видеоролика. Также учащиеся выйдут на улицу и приберут территорию, избавятся от загрязнения окружающей среды.

III. Виды хореографических стилей

1. Персидский танец.

Теория: Изучение персидского танца (возникновение и особенности исполнения хореографии)

Практика: Отработка женственных и утонченных основных базовых движений: изящное скольжение, нежные верхние и нижние волны телом, тонкие руки и кисти, акцент на обаянии.

2. Испанский танец.

Теория: Просмотр видео материала по направлению «Испанский танец». Основы и виды испанского танца.

Практика: Разбор ритмического рисунка испанского танца. Изучение и отработка элементов испанского танца: корпус, шаги, позиции рук, вариации. Изучение и отработка танцевальной связки «Испанский огонь».

3. Цыганский танец.

Теория: Просмотр видео материала (по направлению «Цыганский Танец»)

Практика: Изучение и отработка основных базовых движений. Основные движения кистью. Позиции рук. Положение стоп. Простейшие упражнения на изолирование движений тела. Скольжение шей по окружности. Приставной шаг. Вращения. Изучение и отработка танцевальной связки «Цыганочка».

4. Русские народные танцы

Теория: Просмотр видео материала (по направлению «Народный Танец»)

Практика: Изучение и отработка основных базовых движений. Основные положения ног. Основные положения рук. Движения рук и ног. Поклоны. Шаги: простые и подскоки. Танцевальный бег. Припадания. Вращения. «Моталочка», «Ковырялочка». Дроби.

IV. Аксессуары в восточном танце

Теория: Изучение атрибута «вейла». Рассказ об использовании аксессуара «Вейла» в танцах. Хореографические особенности использования аксессуаров. История появления ак-

сессуаров для танца. Объяснение базовой техники и способ владения аксессуарами «вейла». Правила техники безопасности в использовании аксессуара «вейла» в танце.

Практика: Просмотр танцев с аксессуарами «вейла». Обсуждение. Возможности в создании особенного танца. Основные движения «вейлами»: восьмерка, круг, мельница, вращение, подброс. Разучивание движений «вейлами» статично, в проходках, на шагах, индивидуально, группами. Наложение движений на музыку, тренировка разученных движений под музыку. Отработка «фигурных элементов». Индивидуальная отработка «вейлами» в танце. Самостоятельная работа в группе, парах, индивидуально соединение базовых элементов восточного танца в определенном порядке, встраивание в перестановки и проходки. Создание короткого танца с вейлами. Показы на занятиях. Разбор. Корректировка.

V. Репетиционное-постановочная работа

Теория: Разбор номеров. Правила сценических выступлений. Правила и особенности конкурсных выступлений. Особенности перестройки в танце.

Практика: Постановка номеров. Отработка движений, изучение танцевальной композиции. Работа над синхронностью и выразительностью. Показ танцевальных номеров на занятиях. Разбор и отработка (совмещение жестов и движений, комбинации); работа в паре, группах. Отработка синхронности движений. Линии и рисунки/фигуры танца. Отработка и оценивание точности/неискривленности линий в фигурах/рисунках (в статике) и в процессе их создания в ходе перестановок (в динамике). Проведение внутренних конкурсов.

VI. Искусство импровизации

Теория: Определение критериев оценки импровизационных номеров. Всемирный день Семьи. Беседа с учащимися о понятии семейных ценностей.

Практика: Импровизация под различные виды музыки, без музыки, под счет, индивидуально, в группе. Импровизация под знакомую, не знакомую музыку, без музыки. Поиск особого состояния для импровизации. Выбор музыки для сольной импровизации. Импровизированный танец как осознание своих навыков, возможностей и умений. Импровизация в восточном танце как способ улучшения настроения, самочувствия. Прохождение викторины в виде тестового задания «Продолжи фразу...»

Просмотр короткометражного видео. Беседа, обсуждение.

Участие детей и родителей в Семейном конкурсе. На лучшую подделку сделанную своими руками. Подведение итогов и смотр всех проделанных работ. Выявление лучшей Семейной подделки.

Демонстрационный экзамен

Практика: Экзамен проводится в форме отчетного концерта внутри объединения. Вручение дипломов и сладких призов.

VII. Ведение здорового образа жизни – залог крепкого здоровья (каникулярный модуль)

Теория: Как на наш организм влияют физические нагрузки. Правильное использование предметов («скоростная» лесенка, гантели). Правила выполнения упражнений для проработки бедер и ягодиц. Игры на свежем воздухе; правила подвижных игр: «Пингвин», «Вышибалы», «Кот и мыши», «Чижик», «Узнай меня».

Практика: Разминка (Разминка для головы, шеи, плеч. Разминка плечевого сустава и рук. Махи туловищем. Вращение тазобедренного сустава и коленного сустава. Махи ногами, глубокие выпады. Разминка стоп). Что такое «Координационная дорожка», другими словами «скоростная» лесенке. Упражнения на «скоростной» лесенке. Правильное выполнение. Какие бывают «скоростные» лесенки для занятий, разнообразие упражнений на лесенке. Начинаем с самого простого – простые упражнения на лесенке. Упрощённый вид. Усложнённый вид. Виды упражнений («Один шаг», «Кроссовер», «5 прыжков из 5 пробежек», «Боковой шаг», «Боковой прыжок», «Внутрь и наружу», «Сороконожка»). Правила использования гантелей. Упражнения с гантелями – отличный способ поддерживать тело в тонусе. Виды упражнений («Подъём на бицепс», «Жим гантели из-за головы», «Жим гантелей стоя и в наклоне»). Полезное время проведение на улице. Занятия с предметами на

улице. «Сказочные подвижные игры»: «Заря», «Догони, если сможешь», «Спортивный движ!». Проработка ягодичных мышц. Упражнения для тренировки ягодиц и бёдер (Выпады, приседания, отведение бедра, ягодичный мост, отведение ног в блоке, подъём на возвышенность). «Подвижные» игры на свежем воздухе: «За кругом», «Давай! Беги!», «На горизонте».

Планируемые результаты:

По окончании стартового уровня учащиеся:

- Проявляют интерес к саморазвитию и самосовершенствованию (координация движений, моторика, гибкость тела, выворотность, растяжка, выносливость), знают базовые танцевальные движения восточного танца.
- Имеют представление о истории развития, национальные особенности Belly dance,
- Способны исполнить технику исполнения Belly dance и других видов фольклорного танца, знают основные позиции, необходимые для построения танца.
- Знают виды танцевальных связок в разных ритмах на основе основных элементов и позиций.
- Могут развивать способности, анализируя свои возможности и силы, воспитывают трудолюбие, ответственность, уважение к иному мнению.

По окончании базового уровня учащиеся:

- Проявляют устойчивый интерес к восточным танцам, как женственным и направленным на улучшение здоровья.
- Совершенствуют свое тело (гибкость, растяжка, пластичность и т.п) через совершенствование техники исполнения восточного танца;
- Могут импровизировать при построении восточного танца.
- Могут развивать способности, чувствуя свое тело на основе выбора танцевальных связок в разных ритмах.
- На занятиях демонстрируют способности, анализируя свои возможности и силы, способны работать в команде.
- Имеют подготовленные танцевальные номера для публичных и конкурсных выступлений.
- На занятиях демонстрируют трудолюбие, ответственность, уважение к иному мнению.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Календарный учебный график

№	Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Режим работы
1	1, 2, 3	176	44	88	2 раза в неделю по 2 академических часа

Условия реализации программы:

Материально-техническое обеспечение:

Актовый зал (в том числе со сценой) (1 помещений на группу; 80% времени реализации программы), ноутбук с выходом в интернет (1 на группу, 80% реализации программы), Аудио магнитофон (или музыкальный центр) (1 штука на группу; 70% времени реализации программы).

Кадровое обеспечение: хореограф, владеющий компетенциями публичного выступления. Аудиоматериалы, костюмы, атрибуты используются в зависимости от их необходимости и наличия, зависят от репертуара.

Формы аттестации и контроля: творческое занятие с демонстрацией результатов, демонстрационный экзамен, спортивное занятие с демонстрацией результата.

Оценочные материалы: Карта оценки выполнения базовых танцевальных движений. Листы наблюдений. (Приложение 1). Заполняются педагогом и учащимися.

Методические материалы: В реализации программы используются традиционные методы обучения: словесные (объяснение, беседа); наглядные (демонстрация, показ - видео- материала, мультимедийных презентаций, приемов работы, движений); практические (видеосъемка номера с последующим анализом и др.). В реализации программы применяются: методы релаксации и активизации: «Пантомима», «Помни меня». Метод применения информационно-коммуникационных технологий позволяет обучать детей с использованием специальных информационных, демонстрационных программ. В практике используются: мультимедийные занятия, занятия с использованием видеоматериалов и материалов сети Интернет и др.

Используются элементы педагогических технологий: здоровье сберегающие, технология группового обучения, технология взаимообучения и др.

Занятия могут проводиться с привлечением педагогов по направленностям, сторонних специалистов, очно, всей группой или подгруппами.

План воспитательных мероприятий детского объединения

№	Дела, события, мероприятия	Место проведения	Время проведения	Ответственные
1	Общий танцевальный урок (Знакомство с миром Belly dance, Мастер-класс, мероприятие, посвящённое знакомству с новыми ученицами)	ЦРТ «Уголёк» Р.Зорге,10 Танцевальный зал	сентябрь	Ивочкина Анастасия Игоревна
2	Праздничный концерт посвящённый празднику «День учителя» (с участием творческих номеров танцовщиц ШВТ «GRACE»)	ЦРТ «Уголёк» Новаторов,15 Актный зал	октябрь	Ивочкина Анастасия Игоревна
3	Праздничный концерт посвящённый празднику «День Матери» (с участием творческих номеров танцовщиц ШВТ «GRACE»)	ЦРТ «Уголёк» Р.Зорге,10 Актный зал	ноябрь	Ивочкина Анастасия Игоревна
4	Окончание I полугодия. Поздравления с Наступающим Новым годом. Поздравляем друг друга «Лучшие душевные традиции»	ЦРТ «Уголёк» Р.Зорге,10 Танцевальный зал	декабрь	Ивочкина Анастасия Игоревна

	ШБТ «GRACE»			
5	Окончание I полугодия. Подведение итогов. Праздничное чаепитие, посвященное Новому году. Танцевальное мероприятие. Конкурсы, игры, танцы.	ЦРТ «Уголёк» Р.Зорге,10 Танцевальный зал	декабрь	Ивочкина Анастасия Игоревна
6	Праздник «День святого Валентина» Поздравляем друг друга «Лучшие душевные традиции» ШБТ «GRACE»	ЦРТ «Уголёк» Р.Зорге,10 Танцевальный зал	февраль	Ивочкина Анастасия Игоревна
7	Международный женский день – 8 марта. Поздравляем друг друга «Лучшие душевные традиции» ШБТ «GRACE»	ЦРТ «Уголёк» Р.Зорге,10 Танцевальный зал	март	Ивочкина Анастасия Игоревна
8	Участие в Благотворительном концерте в помощь поддержку людям нуждающимся в тяжёлой жизненной ситуации.		апрель	
9	Участие в Благотворительном концерте «Мелодии Востока» В поддержку Общества защиты животных «Кот и Пёс»	МАУ «МКДК Орджоникидзевского района» ул.Мурманская,24	апрель	
10	Участие в мероприятии посвящённому празднику 1 Мая. Праздник «Весны и труда» (с участием творческих номеров танцовщиц ШБТ «GRACE»)	ТЦ «Сити Молл» г.Новокузнецк ул.Кирова,55	май	
11	Отчётный концерт ШБТ «GRACE»	ЦРТ «Уголёк» Новаторов,15 Актовый зал	май	Ивочкина Анастасия Игоревна
Модуль «Общие дела» (на уровне творческого объединения, объекта, Центра, с учетом ДЕД РДШ)				
1	Всероссийская акция «Подари книгу» в Международный день книгодарения	ЦРТ «Уголёк» Р.Зорге,10	февраль	Ивочкина Анастасия Игоревна
2	Городская акция «Соберем. Сдадим. Переработаем»	ЦРТ «Уголёк» Р.Зорге,10	11 января-01 декабря 2021	Ивочкина Анастасия Игоревна
3	Участие в Благотворительной акции в помощь Пожилым людям.	ЦРТ «Уголёк» Р.Зорге,10	декабрь	Ивочкина Анастасия Игоревна
4	Участие в Благотворительной акции в помощь животных «Кот и Пёс»	ЦРТ «Уголёк» Р.Зорге,10	апрель	Ивочкина Анастасия Игоревна
5	Всероссийская акция «Окна		май	

	Победы»			
6	Всероссийская акция «Георгиевская ленточка»		май	
7	Праздничный концерт, посвященный празднику «Дню защиты детей» (с участием творческих номеров танцовщиц ШВТ «GRACE»)	ТЦ «Сити Молл» г.Новокузнецк ул.Кирова,55	июнь	
8	Всероссийская акция, посвященная Всемирному дню охраны окружающей среды.		июнь	
9	Участие в мероприятии, посвященному Дню России (с участием творческих номеров танцовщиц ШВТ «GRACE»)		июнь	
10	Участие в мероприятии, посвященному дню нашего города. Праздничная программа (с участием творческих номеров танцовщиц ШВТ «GRACE»)	г.Новокузнецк Центральная улица Кирова	июль	
11	Всероссийская акция, посвященная дню семьи, любви и верности. Видео-флешмоб «Танцевально-музыкальный»		июль	
Модуль «Добровольческая и общественно-значимая деятельность»				
1	Всероссийские акции, посвященные дню Матери. Видео-поздравления «Выражение любви и уважения к матери»	ЦРТ «Уголёк» Р.Зорге,10 Танцевальный зал	ноябрь	Ивочкина Анастасия Игоревна
2	День здоровья. «Здоровое питание» Викторина, творческие задания, опросы, загадки.	ЦРТ «Уголёк» Р.Зорге,10 Танцевальный зал	апрель	Ивочкина Анастасия Игоревна
3	«День Экологических знаний» Ученицы в форме игры решат Кроссворд на тему «Экология» Беседа	ЦРТ «Уголёк» Р.Зорге,10 Танцевальный зал	апрель	Ивочкина Анастасия Игоревна
4	Всемирный день Семьи. Ученицы пройдут викторину в виде тестового задания «Продолжи фразу...»	ЦРТ «Уголёк» Р.Зорге,10 Танцевальный зал	май	Ивочкина Анастасия Игоревна
Модуль «Экскурсии, походы, выездные занятия»				
1	Фестиваль-конкурс точного танца	МАУ «МКДК Орджоникидзевского райо-	сентябрь	

	«Alma Al Raks 2022»	на» ул.Мурманская,24		
2	Межрегиональный фестиваль-конкурс «Аватиф X»	МАУК «ДЦ Комсомолец» г.Новокузнецк Ижевский пр.,14	ноябрь	
3	V Закрытый танцевальный фестиваль «Амплитуда 2022»	«БЦ Сити» г.Новокузнецк пр.Н.Ермакова,9а	декабрь	
4	V Ежегодный Новогодний фестиваль-конкурс «Noel Dansi 2023»	«БЦ Сити» г.Новокузнецк пр.Н.Ермакова,9а	январь	
5	VI Ежегодный Новогодний фестиваль «ЁЛКИН ВАТТЛЕ 2023»	«БЦ Сити» г. Новокузнецк пр.Н.Ермакова,9а	январь	
6	Региональный фестиваль-конкурс «Восточные фантазии 2023»	МАУ «МКДК Орджоникидзевского района» ул.Мурманская,24	февраль	
7	Межрегиональный фестиваль-конкурс «Аватиф XI»	ДК «Алюминщик» г.Новокузнецк ул.Ленина,41	март	
8	II Городской конкурс по восточному танцу «Танцевальный Триумф»	ЦРТ «Уголёк» Новаторов,15 Актовый зал	март	
9	V Весенний конкурс-фестиваль восточно-эстрадного танца «Звезда Востока 2023»	«БЦ Сити» г.Новокузнецк пр.Н.Ермакова,9а	апрель	
10	X Всесибирский конкурс-фестиваль «Первенство Сибири среди исполнителей Belly Dance и современной хореографии»	ДК им.Маяковского г.Новокузнецк ул.Пушкина,26	май	
11	V Ежегодный любительский фестиваль восточно-эстрадного танца «Корона Востока 2023»	ТЦ «Сити Молл» г.Новокузнецк ул.Кирова,55	июнь	
12	Уличные флэшмобы, фестивали, концерты.		июнь/июль	
13	I Ежегодный городской конкурс Талантов «Летний Звездопад 2023»	ТЦ «Сити Молл» г.Новокузнецк ул.Кирова,55	август	
Модуль «Работа с родителями»				
1	Родительское собрание Знакомство с правилами посещения ЦРТ Уголёк Знакомство с программой.	ЦРТ «Уголёк» Р.Зорге,10 Танцевальный зал	сентябрь	Ивочкина Анастасия Игоревна
2	Анкетирование	ЦРТ «Уголёк» Р.Зорге,10 Очно, заочно	сентябрь	Ивочкина Анастасия Игоревна

3	Индивидуальные консультации.	ЦРТ «Уголёк» Р.Зорге,10 WhatsApp, Viber, запланированные встречи	октябрь	Ивочкина Анастасия Игоревна
4	Концерт для родителей.	ЦРТ «Уголёк» Р.Зорге,10 Актальный зал.	ноябрь	Ивочкина Анастасия Игоревна
5	Отчётный концерт ШБТ «GRACE» с активным участием родителей, родительское собрание «Подведение итогов года»	ЦРТ «Уголёк» Новаторов,15 Актальный зал	май	Ивочкина Анастасия Игоревна

Литература и интернет ресурсы:

1.Вагонова, В. Я. Основы классического танца / В. Я. Вагонова. – Санкт-Петербург : Лань, 2000 – 192с. – Текст : непосредственный.

2.Ермакова, С. Танец живота. Самоучитель: уровень 1 / С. Ермаков, Е. Юрченко, А.С. Юрченко, А. Ерченко. – Новосибирск: Сиб.унив.издательство 2006. – 159 с. – Текст : непосредственный.

3.Купер, Л. Танец живота. Шаг за шагом / Л. Купер – Санкт-Петербург : Диля , 2005. – 144с.– Текст : непосредственный.

4.Танец живота / Авт.-сост. В. Надеждина. – Минск : Харвест , 2007. – 96 с.– Текст : непосредственный.

5.Тренинг : Навыки конструктив. взаимодействия с подростками : Практик. рук. для шк. психолога / С. В. Кривцова, Е. А. Мухаматулина. - Москва : Генезис, 1997. - 191 с. : ил.; 20 см.; ISBN 5-85297-002-6 – Текст : непосредственный.

Оценочные материалы

Лист индивидуальных образовательных достижений «Грация танца»
по разделу «Базовая техника Belly dance»

В результате освоения техники Belly dance	Могу хорошо	Могу частично	Не могу
Называю базовые танцевальные элементы и умею их исполнять			
Называю восточные национальные традиции			
Передаю в танце различные образы			
Имею гибкое, пластичное тело			
Имею правильное дыхание			
Не пропускаю тренировки			
Участие в конкурсах			
Умею самостоятельно составлять мини-связки			
Мне было трудно			
Мне было легко			
Причина моих проблем			
Мне нужна помощь			
Я могу помочь			
Общие выводы рекомендации педагога			

**Карта оценки
выполнения базовых танцевальных движений**

Удары бедром, животом, грудью, плечом	хагала	ключ	Качалка, тарелочка	танцевальные проходки	тряски (яго- дичная, ко- ленные, бедрами)	Волна, восьмёр- ка в вертикаль- ной и гори- зонтальной плоскости	бочка	штопор	маятник	скрутка	арабеск

+ полностью освоил,
* частично освоил,
- не освоил