

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ»
АВИАСТРОИТЕЛЬНОГО РАЙОНА Г. КАЗАНИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН**

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «1» сентября 2025г.



Утверждаю
Директор МБУ ДО «ЦВР»
Авиастроительного района г. Казани
В.В. Бугрова
Приказ № 495 от 01.09 2025г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ТВОЙ ВОСТОЧНЫЙ ТАНЕЦ»**

Направленность: художественная

Возраст обучающихся: 8 - 13 лет

Срок реализации: 2 года (288 часа)

Автор-составитель:
Сергеева Елена Аркадьевна,
педагог дополнительного образования

КАЗАНЬ 2024

Информационная карта образовательной программы

1	Учреждение	МБУ ДО «ЦВР» Авиационного района г.Казани
2	Полное название программы	Твой восточный танец
3	Направленность программы	художественная
4	Сведения о разработчиках	
4.1	ФИО, должность	Сергеева Елена Аркадьевна, педагог дополнительного образования
5	Сведения о программе:	
5.1	Срок реализации	2 года
5.2	Возраст обучающихся	8-13 лет
5.3	Характеристика программы: - тип программы - вид программы	дополнительная общеобразовательная программа общеразвивающая
5.4	Цель программы	Обучение детей искусству восточных и этнических танцев, выявление и раскрытие творческих способностей обучающихся.
6	Формы и методы образовательной программы	Формы работы: фронтальная работа педагога с обучающимися, коллективная, индивидуальная, групповая, дифференцированная работа. Методы и приемы: Наглядные методы - показ исполнения танцевальных движений; Словесные методы- объяснение техники исполнения движений, формирование представлений о культуре восточных народов; Практические методы-

		упражнения и приемы облегчения и усложнения танцевальных движений; Соревновательные методы-конкурсы, фестивали.
7	Формы мониторинга результативности	-опрос - тест -участие в конкурсах, фестивалях.
8	Результативность реализации программы	<i>В конце 1 года обучения учащиеся будут знать:</i> - ритмы восточной музыки; - правила и технику использования аксессуаров в танце; <i>уметь:</i> - технику использования аксессуаров в танце; - выполнять движения по образцу; - импровизировать под простые ритмы; - исполнять простые танцы группами . <i>В конце 2 года обучения учащиеся буду знать:</i> - ритмы восточной музыки; - правила и технику использования аксессуаров в танце; - основные стили (направления) восточного танца. <i>уметь</i> - правила и технику использования аксессуаров в танце; -импровизировать под различные ритмы индивидуально; - выполнять движения и связки движений самостоятельно ;
9	Дата утверждения и последней корректировки программы	2025год
10	Рецензенты	

Оглавление

1. Пояснительная записка.....	5
2. Учебный план 1 года обучения.....	9
3. Содержание учебного плана 1 года обучения.....	11
4. Учебный план 2 года обучения.....	13
5. Содержание учебного плана 2 года обучения.....	15
6. Организационно – педагогические условия реализации программы.....	17
7. Список литературы.....	19
8. Репертуар.....	20
9. Приложения.....	21

1. Пояснительная записка

Восточный танец - искусство, у которого есть свои принципы и фундамент, оно завоевало большое уважение и высокую оценку в мире и широко распространилось по свету. Искусство восточного танца имеет тенденцию развития в национальное искусство. Восточный танец оказался очень популярным в разных странах, в том числе и в России.

Волшебный мир танца! В эстетическом воспитании подрастающего поколения важная роль отводится искусству, так как оно является одной из важнейших сфер духовной культуры каждого народа. Танцевальное восточное искусство в нашей стране приобретает все большую популярность.

Восточный танец – это не только красивые движения, это и развитие женственности, и умение владеть своим телом, и специфическое влияние особых ритмов на самочувствие и настроение, и развитие творческих способностей.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Твой восточный танец» имеет художественную направленность.

Реализация дополнительного образования обучающихся по общеобразовательной общеразвивающей программе «Твой восточный танец» осуществляется на основе следующих **нормативно-правовых документов**:

1. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ (с изменениями и дополнениями)

2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»

3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р

4. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3.09.2018 №10

5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»

6. Федеральный закон от 13 июля 2020 г. №189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 28.12.2022 г.)

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления

образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

8. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28;

9. Постановление Правительства РФ от 11 октября 2023 г. №1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

10. Устав образовательной организации.

Актуальность программы.

Восточная культура стала неотъемлемой частью мировой культуры, вызывая желание детей изучать традиции, обычаи, музыкальное творчество народов Востока, что послужило причиной создания данной программы. Еще в далеком прошлом мастерству восточных танцев обучали девушек с очень юного возраста. К тому же, занятия восточными танцами предполагают удовлетворение потребностей современных детей, подверженных гиподинамией, больше двигаться и вести активный образ жизни. И это не случайно, ведь арабские или индийские танцы для детей укрепляют мышцы пресса и малого таза, а потому способствуют нормальному развитию женского организма. Благодаря восточным танцам улучшается работа сердца и дыхательной системы, нормализуется вес и корректируется осанка. Кроме того, это прекрасный способ раскрепоститься, обрести внутреннюю гармонию и уверенность в своих силах.

Отличительная особенность программы.

Программа «Твой восточный танец» предлагает изучение не только классического восточного танца, но и изучение народных танцев Среднего Востока, которые имеют свою музыку, свои национальные танцы, свой стиль исполнения танца. Этнический танец является составляющей частью народного искусства. Взаимосвязи разных культур и искусств помогают в обогащении и разнообразии тематики форм работы воспитания детей, являются благодатной почвой для патриотического и интернационального воспитания.

Среди множества стилей восточного танца для детей наиболее приемлемы такие виды как:

- саиди
- халиджи

- белледи.

Они наиболее легки как в исполнении, так и в понимании. По своему характеру весёлые и интересные.

На занятиях кроме изучения комбинаций движений и основных танцев детям предлагается импровизация, которая дает возможность ребенку самостоятельно решать: какой танец будет создан сегодня, а какой завтра, в этом заключена свобода творчества.

Занятия по программе «Твой восточный танец» - это и теория (рассказ педагога, иллюстрации из книг, обучающих пособий, видеоматериала), и практика (отработка движений, связок движений), и чередование видов деятельности (интенсивная тренировка- плавные упражнения).

Цель: обучение детей искусству восточных и этнических танцев, выявление и раскрытие творческих способностей обучающихся.

Задачи:

Образовательные:

- обучать учащихся основам восточного танцевального искусства;
- ознакомить с основами народного танцевального искусства;
- ознакомить детей с аксессуарами для восточных танцев (платки, цветы, трости);

Развивающие:

- развивать творческие способности, способности воспринимать прекрасное в народном танцевальном искусстве;
- развивать чувство ритма, музыкальность (слух);
- развивать пространственную координацию;
- развивать и укреплять костно-мышечный аппарат тела.

Воспитательные:

- воспитывать уважительное отношение как к искусству собственного этноса, так и к неэтническим культурам на основе осознания многовариативности культурных форм и искусства;
- воспитывать трудолюбие и целеустремленность, научить работать в коллективе;
- воспитывать умение замечать свои ошибки и стремление их исправить;
- формировать культуру здорового и безопасного образа жизни.

Адресат программы. Программа рассчитана на обучающихся **8- 13 лет.** Группы разновозрастные (принимаются только девочки). А также для детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

Объем программы: 288 часов в год

Формы организации образовательного процесса: фронтальная работа педагога с обучающимися, коллективная, индивидуальная, групповая, дифференцированная работа.

Основные виды занятий: беседа, рассказ; практикум; индивидуальная работа; групповая работа;

Срок освоения программы: 01.09.-31.05

Режим занятий 2 раза в неделю по 2 часа. Программа составлена с учетом санитарно – гигиенических требований, возрастных особенностей учащихся. Занятия проводятся в соответствии с утвержденным расписанием. Наполняемость групп 15 человек. При записи в группу специальной подготовки не требуется. Обязательна справка о состоянии здоровья.

Воспитательная работа.

Теплая дружеская атмосфера и благоприятный климат- это важнейший фактор в создании детского коллектива. Этому способствуют основные занятия, подготовка и проведение общих праздников, концертов, выступлений, на которых воспитываются самостоятельность, коммуникативные умения, трудолюбие. Совместное посещение мероприятий способствует формированию у детей интереса к культуре другого народа, воспитанию национальной гордости.

Чувство гражданственности и патриотизма формируется посредством проведения патриотических акций, участия в праздничных мероприятиях, посвященным важным датам в истории нашей страны.

Одним из важнейших направлений воспитательной работы является взаимодействие с родителями. Успехи коллектива являются результатом творческого союза педагога, детей и родителей. Общие интересы, общая работа над костюмами и образами сближает детей и родителей, укрепляет их духовные связи, создавая атмосферу сопереживания, доверия, создавая единую платформу для общения.

Планируемые результаты 1 года обучения и способы определения результативности.

Дети будут знать:

- ритмы восточной музыки;
- правила и технику использования аксессуаров в танце.

Дети будут уметь:

- технику использования аксессуаров в танце;
- выполнять движения по образцу;

- импровизировать под простые ритмы;
- исполнять простые танцы группами .

Формы подведения итогов реализации программы - опрос, тест, участие в конкурсах, фестивалях.

Планируемые результаты 2 года обучения и способы определения результативности.

Дети будут знать:

- ритмы восточной музыки;
- правила и технику использования аксессуаров в танце;
- основные стили (направления) восточного танца.

Дети будут уметь:

- правила и технику использования аксессуаров в танце;
- импровизировать под различные ритмы индивидуально;
- выполнять движения и связки движений самостоятельно .

Формы подведения итогов реализации программы - опрос, тест, участие в конкурсах, фестивалях.

2. Учебный план 1 года обучения

№	Название раздела. Тема.	Количество часов			Формы аттестации/ контроля	Формы организации занятий
		Всего	Теория	Практика		
1.	Введение	2	2			
1.1	Вводное занятие	2	2		Опрос	Беседа
2.	Ритмы восточной музыки	2		2	Опрос, наблюдение	Беседа, практикум.
2.1	Прослушивание, простукивание ритмов.	2		2		
3.	Основные движения	56		56	Опрос, наблюдение.	Беседа, практикум.
3.1	Основные позы: стоя, сидя. Шаги.	6		6		
3.2	Техника выполнения движений руками, плечами (удары),	6		6		

	грудной клеткой.					
3.3	Техника выполнения движений головой, шеей.	4		4		
3.4	Техника выполнения движений бедрами на месте.	8		8		
3.5	Тряска.	4		4		
3.6	Связки в пространстве.	4		4		
3.7	Построения и перестроения.	8		8		
3.8	Упражнения на развитие координации.	6		6		
3.9	Комплекс упражнений на растяжку мышц спины, ног.	10		10		
4.	Импровизация	10		10	Опрос, наблюдение.	Беседа, практикум.
4.1	Импровизация под музыку по образцу.	6		6		
4.2	Импровизация под счет, без зеркала.	4		4		
5.	Использование аксессуаров в танце	24	2	22	Опрос, наблюдение	Беседа, практикум.
5.1	История использования платка в танце.	2	2			
5.2	Танец с платком. Связки и образы с платком.	12		12		
5.3	Танец с цветами. Связки и образы с цветами.	10		10		
6.	Танцы народов арабских стран.	30		30	Опрос, наблюдение	Беседа, практикум.
6.1	Беледи	30		30		

6.1.1	Показ танцевальных композиций, разбор на составные части.	4		4		
6.1.2	Разучивание движений рук, плеч, головы.	8		8		
6.1.3	Техника бедра на месте, в проходке.	6		6		
6.1.4	Соединение связок.	8		8		
6.1.5	Работа над выразительностью в танце.	4		4		
7.	Творческая деятельность	12		12	Опрос, наблюдение	Беседа, практикум.
7.1	Игры на развитие внимания.	2		2		
7.2	Создание украшения.	4		4		
7.3	Выразительность, синхронность, передача стиля в танце.	6		6		
8.	Выступления	6		6	наблюдение	
8.1	Концерты, выступления	6		6		
9.	Итоговое занятие.	2		2		Отчетный концерт для родителей
	Итого:	144	4	140		

3. Содержание учебного плана 1 года обучения.

1. Введение.

1.1. *Теория.* Вводное занятие. Выбор актива группы, инструктаж по технике безопасности.

2. Ритмы восточной музыки.

2.1. *Практика.* Характер музыки, прослушивание, простукивание ритмов. Игры на развитие чувства ритма и слуха. Ритмы восточной музыки: простые и сложные. Значение ритма при исполнении танца.

3. Основные движения.

- 3.1. *Практика.* Основные позы в восточном танце: стоя, сидя. Движения в соответствующих позах. Изучение шагов(вперед, назад, приставной, с ударами).
- 3.2. *Практика.* Техника выполнения движений руками, плечами (удары), грудной клеткой. Знакомство с основными движениями рук: « змейка (змеевидные руки)», « египетские руки ». Техника выполнения движений запястьями рук. Удары плечами. Удары , круговые вращения грудной клеткой.
- 3.3. *Практика.* Знакомство с основными движениями восточного танца: движения головой, шеей.
- 3.4. *Практика.* Знакомство с основными движениями бедра на месте: «шимми (удары)», «тарелочка», «восьмерка», «бочка».
- 3.5. *Практика.* Тряска, разучивание на месте, вокруг себя.
- 3.6. *Практика.* Соединение элементов в отдельные связки.
- 3.7. *Практика.* Разучивание построений и перестроений.
- 3.8. *Практика.* Упражнения на развитие координации на месте, вокруг себя, на зрителя.

3.9. *Практика.* Комплекс упражнений на растяжку мышц спины, ног.

4. Импровизация.

- 4.1. *Практика.* Демонстрация импровизации педагогом, разучивание импровизации под музыку.
- 4.2. *Практика.* Импровизация под счет, без зеркала.

5. Использование аксессуаров в танце.

- 5.1. Теория. История использования платка.
- 5.2. *Практика.* Связки и образы с платком. Основные движения платком: «вращение», «занавес», «волна», «бабочка».
- 5.3. *Практика.* Связки и образы с цветами. Разучивание движений с цветами на месте, в проходке. Соединение движений в отдельные связки.

6. Танцы народов арабских стран.

6.1. Беледи.

- 6.1.1. *Практика.* Показ танцевальных композиций, разбор на составные части. Позы, небольшие подскоки и базовые элементы.
- 6.1.2. *Практика.* Разучивание движений руками, плечами, головой.
- 6.1.3. *Практика.* Техника бедра на месте, в проходке. Энергичные боковые движения бедер.
- 6.1.4. *Практика.* Соединение разученных движений в отдельные связки.
- 6.1.5. *Практика.* Работа над выразительностью в танце. Упражнения на мимику.

7. Творческая деятельность.

7.1. *Практика.* Игры на развитие внимания.

7.2. *Практика.* Создание украшения.

7.3. *Практика.* Выразительность, синхронность, передача стиля в танце.

8. Выступления.

8.1. *Практика.* Выступления перед родителями; на мероприятиях, конкурсах.

9. Итоговое занятие.

Отчетный концерт для родителей

4. Учебный план 2 года обучения

№	Название раздела. Тема.	Количество часов			Формы аттестации/ контроля	Формы организации занятий
		Всего	Теория	Практика		
1.	Введение	2	2			
1.1	Вводное занятие	2	2		Опрос	Беседа
2.	Ритмы восточной музыки	2		2	Опрос, наблюдение.	Беседа, практикум.
2.1	Прослушивание, простукивание ритмов.	2		2		
3.	Основные движения	28		28	Опрос, наблюдение.	Беседа, практикум.
3.1	Основные позы: стоя, сидя, полусидя. Шаги.	4		4		
3.2	Техника выполнения движений руками, плечами (удары, тряска), грудной клеткой.	4		4		
3.3	Техника выполнения движений бедрами на месте, в проходке.	4		4		
3.4	Тряска. Наложение «трясок» на шаги.	4		4		
3.5	Связки в пространстве. Спуск и подъем.	4		4		
3.6	Построения и перестроения.	4		4		
3.7	Комплекс упражнений	4		4		

	на растяжку мышц спины, ног.					
4.	Импровизация	10		10	Опрос, наблюдение.	Беседа, практикум.
4.1	Импровизация под музыку.	4		4		
4.2	Импровизация под счет, без зеркала.	6		6		
5.	Использование аксессуаров в танце	22		22	Опрос, наблюдение.	Беседа, практикум.
5.1	Связки и образы с тростью.	12		12		
5.2	Связки и образы с крыльями.	10		10		
6.	Танцы народов арабских стран.	62		62	Опрос, наблюдение.	Беседа, практикум.
6.1	<i>Халиджи</i>	34		34	Опрос, наблюдение.	Беседа, практикум.
6.1.1	Показ танцевальных композиций, разбор на составные части.	4		4		
6.1.2	Изучение музыкальных композиций и их ритма.	4		4		
6.1.3	Техника волос.	6		6		
6.1.4	Техника бедра на месте, в проходке.	8		8		
6.1.5	Соединение связок.	8		8		
6.1.6	Работа над выразительностью в танце.	4		4		
6.2	<i>Саиди</i>	28		28	Опрос, наблюдение.	Беседа, практикум.
6.2.1	Показ танцевальных композиций, разбор на составные части.	4		4		
6.2.2	Владение тростью.	8		8		
6.2.3	Соединение связок.	8		8		
6.2.4	Движения бедра, шаг «саиди», подскоки	4		4		

6.2.5	Работа над выразительностью в танце.	4		4		
7.	Творческая деятельность	8		8	Опрос, наблюдение.	Беседа, практикум.
7.1	Создание украшения.	4		4		
7.2	Выразительность, синхронность, передача стиля в танце.	4		4		
8.	Выступления	8		8	наблюдение	
8.1	Концерты, выступления	8		8		
9.	Итоговое занятие.	2		2		Отчетный концерт для родителей
	Итого:	144	2	142		

5. Содержание учебного плана.

1. Введение.

1.1. *Теория.* Вводное занятие. Выбор актива группы, инструктаж по технике безопасности.

2. Ритмы восточной музыки.

2.1. *Практика.* Характер музыки, прослушивание, простукивание ритмов. Игры на развитие чувства ритма и слуха. Ритмы восточной музыки: простые и сложные. Значение ритма при исполнении танца. Знакомство с видами ритмов.

3. Основные движения.

3.1. *Практика.* Основные позы в восточном танце: стоя, сидя, полусидя. Движения в соответствующих позах. Изучение шагов(вперед, назад, приставной, с ударами).

3.2. *Практика.* Техника выполнения движений руками, плечами (удары), грудной клеткой. Знакомство с основными движениями рук: « змейка (змеевидные руки)», « египетские руки ». Техника выполнения движений запястьями рук. Удары плечами, тряска плечами с наклоном вперед, вправо, влево. Удары , круговые вращения грудной клеткой.

3.3. *Практика.* Знакомство с основными движениями бедра на месте: «шимми (удары)», «тарелочка», «восьмерка», «двойной удар», «бочка». Движения бедрами в проходке: вперед, назад, вокруг себя, в стороны, шаги с «восьмеркой».

3.4. *Практика.* Тряска, разучивание на месте, вокруг себя, наложение «трясок» на шаги.

3.5. *Практика.* Соединение элементов в отдельные связки. Спуск и подъем: на колени, с тряской, с волной, со смещением в разные стороны.

3.6. *Практика.* Разучивание построений и перестроений.

3.7. *Практика.* Комплекс упражнений на растяжку мышц спины, ног.

4. Импровизация.

4.1. *Практика.* Демонстрация импровизации педагогом, разучивание импровизации под музыку.

4.2. *Практика.* Импровизация под счет, без зеркала.

5. Использование аксессуаров в танце.

5.1. *Практика.* Связки и образы с тростью. Разучивание движений с тростью на месте, по залу.

5.2. *Практика.* Связки и образы с крыльями. Разучивание движений с крыльями: вращения, взмахи, тряски. Соединение движений в отдельные связки.

6. Танцы народов арабских стран.

6.1. Халиджи.

6.1.1. *Практика.* Показ танцевальных композиций, разложение танца на схему. Разучивание танца по частям .

6.1.2. *Практика.* Изучение музыкальных композиций и их ритма. Движения, подражающие ход верблюда или имитация езды на верблюде.

6.1.3. *Практика.* Техника волос: вращения, раскачивания головы с распущенными волосами.

6.1.4. *Практика.* Техника бедра на месте, в проходке. Четкие, быстрые тряски плечами, хлопки ладонями в разном ритме, разнообразные шаги, раскачивающиеся движения.

6.1.5. *Практика.* Соединение разученных связок под счет, под музыку, индивидуально, группами.

6.1.6. *Практика.* Работа над выразительностью в танце. Синхронное и зеркальное исполнение движений.

6.2. Сауди

6.2.1. *Практика.* Показ танцевальных композиций, разбор на составные части.

6.2.2.*Практика.* Владение тростью: вращение, балансировка на голове, на бедре.

6.2.3.*Практика.* Соединение связок.

6.2.4.*Практика.* Движения бедра, шаг «саиди», подскоки.

6.2.5.*Практика.* Игры на развитие внимания. Работа над выразительностью, эмоцией в танце.

7. Творческая деятельность.

7.1. *Практика.* Создание украшения.

7.2. *Практика.* Выразительность, синхронность, передача стиля в танце.

8. Выступления.

8.1.*Практика.* Выступления перед родителями; на мероприятиях, конкурсах.

9. Итоговое занятие.

Отчетный концерт для родителей.

6. Организационно - педагогические условия реализации программы.

Материально- техническое обеспечение:

На занятиях используются магнитофон, аксессуары для танца, народные музыкальные инструменты.

Методическое обеспечение. Программа «Твой восточный танец» построена с учетом всех дидактических принципов обучения. Особое внимание уделяется:

- принципу доступности: отбор материала для сопряжения культур, круг представлений, понятий и терминов, которые дети могут усвоить;
- принципу наглядности: показ рисунков, применение аудио и видеозаписей, народных инструментов;
- принципу систематичности и последовательности: преподавание и усвоение знаний осуществляется в продуманной системе, последовательности;
- принципу диалога культур: формирование у учащихся духовных ценностей, воспитание культуры межнациональных отношений и толерантного поведения личности.

Методы, в основе которых лежит способ организации занятий:

- Словесные. С помощью объяснения, беседы, замечания у обучающихся формируется представление о культуре восточных народов, о национальных костюмах, своеобразии их народных танцев, возникает желание заниматься данным видом искусства.
- Сравнительно- сопоставительные. Дает возможность сравнивать и находить отличительные особенности в исполнении танцевальных движений народов.

- Практические. Метод упражнений, методические приемы облегчения и усложнения танцевальных движений.
- Соревновательные. Конкурсы, фестивали по народным танцам, народному творчеству.

Основными формами проведения занятий являются комбинированные занятия, состоящие из теоретической и практической части, большое количество времени уделяется практической части.

7. Список литературы.

1. Александрова Н.А. Танцы. Мини-энциклопедия для детей. Рассказы о танцах разных народов и времен.- СПб.:БВХ-Петербург, 2018.
2. БронЛ. Самоучитель восточных танцев. Танец живота. Издательство: Ростов-на-Дону, Феникс, 2004.
3. Петрушин В.И. Музыкальная психотерапия. - М.: Владос, – 2000.
4. РосановаО. В. Восточный танец. Секреты создания костюма. - М.: Издательство ФЕНИКС, 2006.
5. Цыганкова Р.В., Браиловская Л.В. Танцуют все!-Изд. ФЕНИКС, 2007.
6. Черемнова Е. Танцетерапия: Танцевально -оздоровительные методики для детей. – М.: Феникс, 2008.
7. https://disk.yandex.ru/i/Du0rPeK_Lu7dNA
8. <https://disk.yandex.ru/i/2U2nt8GkPXnVAQ>
9. <https://yandex.ru/video/preview/15830811430070472298>

8. Примерный репертуар 1 года обучения.

1. "Танец с цветочками".
2. "Танец с вуалью".

Примерный репертуар 2 года обучения.

1. "Халиджи" (Танец волосами) .
2. "Саиди" (Танец с тростью).

9. Приложение

Виды танцев для разучивания по программе «Танцы Востока»

Халиджи: стиль фольклорного танца, который представлен во всех странах Персидского залива. Движения подражают ходу верблюда или имитируют поездку на верблюде. Этот невероятно тонкий лирический танец, который танцуют обычно группами. В танце делают акценты на красоте необычного костюма и на волосах. Движения Халиджи включают четкие, быстрые тряски плечами, хлопки ладонями в разном ритме и разнообразные шаги. Отличительными чертами являются большое количество вращений, ударов грудью, раскачивание головой с распущенными волосами из стороны в сторону. При исполнении стиля Халиджи нужно много вращать головой. Благодаря этому вестибулярный аппарат тренируется и работает, как у космонавтов, а координация движений становится совершенной.

Беледи: в переводе с арабского означает «родина» или «Родной город». В основном в этом стиле присутствует движения бедрами, движения рук довольно просты и бессистемны. Позы, небольшие подскоки и базовые элементы с минимум изысков. Энергичные боковые движения бедер, движения живота. В большинстве случаев при танце опираться на полную стопу, на носки вставать редко. Осанка, положение корпуса несущественны. Специальной системы рук в беледи нет, движения рук не имеют большого значения в этом танце.

Саиди: самый распространенный стиль народного танца с тростью в Египте. Танец происходит из области Эль Саида (ElSaaid) или верхнего Египта, на юге страны. По - арабски танец называется «Ракс эль Ассая» (RaksalAssaya). «Ассая» - арабское слово, обозначающее трость.

Танец в стиле Саиди можно исполнять с тростью и без нее, иногда используют и две трости, сделанные из бамбука. Это захватывающий народный Египетский танец, напоминающий упражнения боевого искусства, исполняемые с тяжелой тростью. Посох или трость - это символы власти и управления.

В танце Саиди демонстрируются, виртуозное владение тростью, очень быстрое вращение, четко в такт музыке.

В качестве реквизита для танца Саиди подходит любая тросточка или бамбуковая палочка с загнутым концом. Удобная длина тросточки - от пола до пупка, если танцовщица стоит босиком на полу. Тросточка может быть обтянута блестящим материалом или красивой тесьмой, расшита пайетками, бисером и кисточками.