

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр внешкольной работы» Саракташского района**

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА ЗАНЯТИЯ**

**Тема: «ВОСТОЧНЫЙ ТАНЕЦ»**

**Возрастная группа: 14-15 лет**



**Разработчик: Шипилова Эльвира Ранильевна  
педагог дополнительного образования  
высшей квалификационной категории**

**2023 год**

## Пояснительная записка

Методическая разработка открытого занятия по хореографии «Восточный танец» разработан для учащихся 14-15 лет.

Занятие комбинированное, проходит в групповой форме. Занятие знакомит с происхождением восточного танца и его исторических корнях.

Восточный танец – это воплощение красоты и грации. Плавность и гибкость, чёткость и утонченность движений, эмоциональность исполнения – вот основы восточного танца, также известного как Bellydance.

**Цель занятия** - пробудить творческий интерес у учащихся к занятиям восточными танцами.

Данная разработка учебного занятия включает теоретическую и практическую части, будет полезна педагогам – хореографам, преподавателям предметной области «Хореография».

### **Задачи:**

#### Обучающие

- знакомство с историей возникновения, стилями и видами восточных танцев;
- освоение основных понятий и терминов восточного танца;
- обучение основным элементам восточного танца.

#### Развивающие

- развивать творческое воображение, выразительность движений;
- развивать умения владеть элементами восточных танцев.

#### Воспитательные

- воспитание у учащихся интереса к занятиям восточными танцами;
- воспитание качеств личности (трудолюбие, терпение);
- создать атмосферу творческого единения детей и педагога.

**Тип занятия** изучение нового учебного материала.

**Форма работы** групповая работа.

**Методы обучения:**

- словесные методы: рассказ, объяснение, беседа;
- наглядные методы: метод демонстраций - показ презентации;
- практические методы: упражнения, практическая работа на занятии;
- репродуктивный метод - многократное повторение движений по заданию педагога;
- методы педагогического контроля: анализ деятельности обучающихся на занятии.

#### **Методическое оснащение занятия:**

- презентация Microsoft Office Power Point, видео-ролики;
- аудио материалы восточной музыки.

#### **Оборудование для педагога:**

- магнитола, флеш - карта, пояс с монетами для восточных танцев.

#### **Форма для занятия:**

- лосины, топ или облегающая футболка, чешки или балетки.

**Продолжительность занятия:** 45 минут.

## **СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ**

### **I. Организационный момент**

- приветствие;
- проверка готовности к занятию;
- создание психологического настроения на занятие;
- целеполагание.

### **II. Изучение нового материала**

#### **1. Подготовительная часть**

- рассказ педагога о истории возникновения восточного танца, стилях восточных танцев, аксессуарах восточных танцев;

#### **2. Основная часть**

- поклон;
- разминка;
- разучивание движений;

- разучивание танцевальной комбинации.

### **3. *Заключительная часть***

- проверка усвоения изученного материала.

### **III. Подведение итогов занятия:**

- оценка деятельности коллег;
- домашнее задание;
- поклон.

### **IV. Рефлексия**

## **ХОД ЗАНЯТИЯ**

### **I. Организационный момент**

#### **Педагог:**

-Здравствуйте! Сегодня я вам предлагаю окунуться в мир танца, а каким именно направлением танца мы будем заниматься, попробуйте догадаться сами.

#### ***Звучит музыка***

- Послушайте музыку, посмотрите на атрибут, который лежит рядом, и скажите, с каким направлением танца мы с вами познакомимся?

- Конечно тема нашего занятия будет посвящена этому виду искусства и звучит она так: «Восточный танец».

- Конечно, многие из вас знакомы с восточными танцами.

Сегодня я вас познакомлю с этим завораживающим танцем, вы узнаете историю зарождения этого направления танца.

- Соединив движения, мы исполним танцевальные комбинации.

- Для начала я предлагаю вам перевоплотиться в восточных красавиц, надев набедренный платок, и перенестись в восточную страну, где принято сидеть на ковре на подушках.

### **II. Изучение нового материала**

#### **1. Подготовительная часть:**

#### ***История возникновения восточного танца***

Восточный танец – это древнейший танец Земли и история его появления до сих пор является загадкой. Никто до сих пор, не в состоянии точно сказать где, когда и как был рожден этот вид искусства. Согласно древней восточной легенде, танец живота зародился случайно, а виновницей его появления стала пчела.

Однажды провинившуюся девушку привели к падишаху на суд. И когда она выслушивала свой приговор, к ней под платье залетела пчела, чтобы избежать укуса, девушка стала извиваться всем телом и метаться по залу, выделявая изумительные движения бедрами и корпусом. Падишах был

удивлен и поражен этим необычным танцем. Его гнев сменился на милость, и девушка была спасена. В последствии девушки взяли этот танец на вооружение, дополнили множеством и элементов и исполняли его на различных празднествах и торжествах. Так и появился на свете этот прекрасный древнейший танец — танец живота.

### ***Стили восточного танца***

Восточный танец – это древнейший танец Земли. Поэтому у него множество стилей и видов.

В некоторых направлениях восточных танцев используют аксессуары

#### ***Аксессуары в восточных танцах***

##### ***- Трость***

Asaya: Асая - арабский термин трости.

Для танца берут длинные трости с одним закругленным концом. Они обычно очень яркие, бывают украшены лентами и бисером. Наиболее популярные движения тростью – вращение, балансировка на животе, бедрах, голове или груди.

##### ***- Крылья***

Популярный аксессуар в восточных шоу-номерах.

##### ***- Канделябр***

Танец с канделябром издавна танцуют в Египте на свадьбе, освещая молодым дорогу в счастливую семейную жизнь. Со временем, танец с канделябрами перешел в разряд шоу - номеров.

##### ***- Холодное оружие***

Это довольно сложный танец. Танцовщицы не делают боевых движений с саблей, обычно ее используют для красивых балансировок на голове, животе или бедре.



## 2. *Основная часть*

- Мы узнали много интересного об истории появления восточного танца, его стилях и видах, а сейчас я предлагаю вам приступить к практической части нашего занятия – разучиванию движений и комбинаций. Но для этого нам необходимо подготовить наше тело к занятию, давайте разогреемся и начнем с легкой разминки, будем выполнять знакомые нам движения под восточную музыку. Добавим настроение, как будто мы находимся не в зале для занятий, а в прекрасном дворце падишаха.

- Давайте поприветствуем друг друга танцевальным поклоном.
- 1. Дыхательные упражнения;
- 2. Разминка для плеч;
  - Подъем плеч одновременно и поочередно;
  - Вращения плечами одновременно вперед и назад;
  - Вращения плечами попеременно вперед и назад;
  - Круги руками поочередно и одновременно назад;
  - Круги руками поочередно вперед и назад;
  - Круги двумя руками вперед и назад.
- 3. Разминка для рук
  - «Волны» руками во всех направлениях;

- Оттяжка с волной;
  - «Крылья»;
  - «Крылья» с подъемом ноги;
  - «Волны» руками с оттяжкой бедра;
  - Основные позиции рук.
4. Разминка для запястий и кистей рук
- Выброс пальцев;
  - «Веер»;
  - «Волна» пальчиками;
  - Вращательные движения кистью;
  - «Точки» ладонью и тыльной стороной кисти.

-Наше тело разогрето и готово к занятию. Теперь можно приступать к изучению основных движений.

### ***Основные движения***

Основным, базовым движением этого танца является четкая отбивка ударов бедром в ритм музыки. Для удобства исполнения, ноги слегка подсогнуты в коленях. Стойка — полупальцы, но для начала пробуйте на полностью стоящей стопе. Подойдите к стене не вплотную, 10- 15 см между коленом и стеной, не отрывая стопы от пола, коснитесь одним коленом стены, потом др.

Движение бедра будет направлено вверх-вниз. Когда вы разберетесь в этом движении, подходите к зеркалу и отработывайте четкость ударов. Проверьте правильность исполнения: книгу на голову для баланса, ноги согнуты — работаем бедром вверх-вниз.

### ***Базовые ключи***

#### ***Египетский ключ***

Опорная нога полусогнута в колене, стопа плотно прижата к полу. Рабочая нога выведена на полупалец, сильно согнута в колене. Разгибая и сгибая колено рабочей ноги, выводим бедро, соответственно, вверх или вниз. Попробуйте сделать 10 ударов вверх. Следите за тем, чтобы корпус «не

прыгал». Работать должно только бедро.



### *Прямой Египет*

Две ноги согнуты, спина зафиксирована, таз выбивает удары вперед-назад. При ударе вперед живот втягиваем, при ударе назад – выталкиваем.



### *Египетская тряска*

Колени сильно согнуты и более активны. Выталкиваем не только назад, но и хорошо выводим вперед. Эта тряска — производная от техники 1:1. Если в суданской тряске линия бедра стоит на месте, а работают только ягодицы, то в египетской тряске косточки бедра работают 1:1. Если необходимо, то вы можете помочь себе работой пяток. Пяточками стучим по полу, тем самым поднимая темп тряски и увеличивая силу и амплитуду.

Сама тряска аналогична движению шуруп, но с большей динамикой. Ноги поставлены на ширине плеч. Руки для балансировки корпуса разведены в сторону. Стараясь не напрягать мышцы живота и ягодиц, выводим «косточку» бедра вперед и назад. Движение бедра выполняется параллельно полу. При достижении эффекта «легкости бедра» увеличиваем скорость вращения бедра. Корпус и руки удерживаем в зафиксированном положении. Изучая и отрабатывая эти виды трясок, попытайтесь исполнить их и на одной ноге. Одна нога опорная (на нее перенесем весь вес), вторая выведена на полупалец и отведена в сторону — это рабочая нога. Рабочая нога и есть исполнитель тряски. Техника исполнения тряски не меняется.

Приведенный выше перечень движений является основным базовым набором. Из этих движений и строится танец. Старайтесь выполнять все элементы четко, смазанные и недоделанные движения испортят всю картину. Проработайте все эти движения в народном (жестком) и классическом (мягком) стилях.



### ***Постановка рук***

Красивые руки — основа хореографии. Как бы красиво не работает таз, без движения руками танец будет пустой.

Но нужно уметь работать руками по позициям, которые соответствуют позициям таза и ног.

Если вы отбиваете египетскую технику, например, 2:2, у вас работают оба бедра и две руки, соответственно, в одинаковых позициях. Таких позиций 4: вверху, в стороны, впереди, внизу.

Если вы работаете в стиле «шуруп», две руки раскрыты в стороны.

Если движение «ключ», то у вас работает одно бедро, и позиция рук соответственно асимметричная.

Это самые простые правила. Если вы сможете сочетать работу рук и тела, отталкиваясь от этих правил, то вы сможете гармонично украсить свой танец произвольными движениями рук.

### ***Таз.***

***Тарелочка*** — это круг тазом в горизонтальной плоскости. На хорошо подсогнутых ногах поочередно выпрямляя колени, плавно соединяем 4 верхних точки в круг. Выводим правое бедро вверх, переводим таз прямо вперед, левое бедро, и задний удар вверх.

### ***Бочка***

Не работая бедрами, на широко расставленных ногах рисуем самый большой круг тазом. Корпус наклоняем слегка помогая, наклонами в противоположные стороны.

### ***Маятник***

Это восьмерка в вертикальной плоскости. Косточками бедра на стене рисуется знак бесконечности. Схематично это будет выглядеть так: выводим бедро вверх, переводим в сторону, опускаем вниз и подтягиваем к себе, не останавливаясь продолжаем другим бедром.

### ***Восьмерка***

Это движение описывалось в разминке: в горизонтальной плоскости,

мягко выводя бедро в сторону, отводим его назад или вперед, в зависимости от направления восьмерки.

### ***Нижняя волна***

Обратная: приседая в коленях, выталкиваем таз вперед, на полупрямых уводим назад, главное — удержать баланс корпусом.

Прямая: работаем в обратном порядке. На полупрямых ногах, с прогибом в спине и расслабленным животом выводим таз вперед, втягивая живот в себя, возвращаем таз назад уже на более согнутых ногах.

### ***Корпус***

Все базовые движения пластики, описанные выше, также являются основными для верхней части тела. В терминологии будет добавляться слово «верхняя».

***Верхняя тарелочка*** — круг корпусом относительно бедра. Голова и таз остаются зафиксированными.

***Верхняя бочка*** — широко расставленные ноги помогут корпусу сделать более объемный и красивый круг.

### ***Верхняя волна***

Обратная: наклон корпуса с прямой спиной вперед, мягкое округление спины и отведение ее назад в том положении, выпрямляем спинку и опять наклоняемся.

Прямая: наклоняемся вперед, сгибая спину, тянемся вперед и, выпрямляя спину, отводим корпус назад.

### ***Руки***

Мягкие, плавные круги кистью в разных направлениях добавят нотку колорита вашему танцу. Делаем их медленно, периодически разбавляя элементами из техники рук.



### **Волны руками:**

Выведите руку в сторону, немного согните в локте. Прямых рук в этом танце не бывает.

Поочередно попытайтесь поднять: плечо локоть запястье, пальцы вверх. Движение закончится на конце ногтя. Теперь попробуйте поочередно опустить вниз: плечо, локоть, запястье и пальчики.

Выведите две руки вперед. Соедините их и разведите. Причем сводим руки выпрямленные, а разводим округленные в локтях. Стремитесь работать с маленькой амплитудой, широко не разводя рук.

Более ярко будут смотреться широкие всплески руками. Раскройте, взмахнув руками вверх и разводя их в стороны. Сделайте это одновременно двумя руками и поочередно.

Попробуйте сочетать работу рук с работой корпуса. Движения должны быть гармоничны и размеренны. Никакой спешки и суеты.

Итак, подведем промежуточный итог по базовому материалу. Все основные элементы пластики и техники вами изучены. Теперь вы владеете информацией, необходимой для грамотного и правильного исполнения танцевальных движений. На этом этапе изучения техники «танца живота» себя можно проверить. Для своего тестирования приобретите любой видеонаоситель, где танцовщица этого жанра демонстрирует свое мастерство. Просмотрите исполнение танца. Уже на этом уровне обучения, вы как бы «прочитаете танец». Если раньше, до начала обучения, вы могли видеть

простой красивый танец, непонятный для вас в технике исполнения, то сейчас вы сможете разобрать каждое движение танцовщицы.

### **3. *Заключительная часть***

Исполнение комбинации под музыку.

### **III. Подведение итогов занятия**

Наше занятие подошло к концу. Задачи занятия мы выполнили. Мы узнали об истории возникновения восточного танца, его стилях и видах. Познакомились с аксессуарами восточных танцев. Освоили базовые комбинации.

Я надеюсь, что вы получили удовольствие от занятия восточными танцами и вас появился интерес заниматься восточными танцами.

### **IV. Рефлексия**

В заключении я хочу угостить вас восточными сладостями. Попрощаемся на языке танца, выполнив поклон.

Спасибо за занятие и совместную плодотворную работу!



## Список литературы

### Основная учебно-методическая литература

- Ар Сантем, Ар Зонго, АриСуфит. Искусство арабского танца: учебное пособие. — М.: Институт Йога Гуру Ар Сантема, 1998.
- Брон Л. Самоучитель восточных танцев. Танец живота. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2004.
- Громова Е., Громов Ю. Основы подготовки специалистов-хореографов. Хореографическая педагогика. — 2007.

### Методическая литература по хореографии

- Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. Движения у станка. — 2005.
- Есаулов И.Г. Устойчивость и координация в хореографии. — Ижевск: Издательство Удмуртского университета, 1992.
- Росанова О.В. Восточный танец. Секреты создания костюма. — М.: Феникс, 2006.

### Практические пособия

- Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. — М.: ВАКО, 2004.
- Черемнова Е. Танцетерапия: Танцевально-оздоровительные методики для детей. — М.: Феникс, 2008.

### Периодические издания

- Журнал «Ориенталь» (русский журнал о восточном танце). — 2005–2010 гг.

### Дополнительная литература

- Барышникова Т.К. Азбука хореографии. — М.: Айрис-Пресс, 1999.
- Березина В.А. Дополнительное образование детей России. — М.: Диалог культур, 2007.