


Муниципальное автономное образовательное учреждение  
Артинского городского округа  
«Центр дополнительного образования»

Рассмотрена:  
Заседание МС  
«31» октября 2022 г. № 2

Утверждаю:  
Директор МАОУ АГО «ЦДО»  
Чебыкина Т.А.  
Приказ от «02» ноября 2022 г. № 216 од



**«Восточный танец. Фитнес»**  
образовательная программа для взрослого населения

Составитель:  
Мелехова Ольга Михайловна,  
педагог дополнительного образования

п. Арти, 2023

## Пояснительная записка

Одной из замечательных черт человека является стремление к самоусовершенствованию. При этом совершенствование интеллектуальных и духовных способностей происходит в процессе получения и освоения информации. Физическое совершенствование достигается в результате систематических, самостоятельных, мотивированных занятий физическими упражнениями.

В результате многогранного процесса самоусовершенствования, интеллектуального, нравственного и физического, формируется красивый, здоровый, духовно и физически развитый человек, которому посильна любая учебная и трудовая деятельность.

Танец живота или восточный танец – экзотическое занятие, которое сегодня имеет большую популярность среди женщин всех возрастов. Этот танец помимо чисто физической нагрузки, позволяет позаботиться о женском здоровье, проводя время с пользой. Движения, на которых основан танец живота способствуют укреплению мышц и связок, а также оказывает благоприятное воздействие на внутренние органы. Круговые движения и тряска живота во время восточного танца оказывают массажное воздействие на малый таз и внутренние органы, благодаря чему происходит профилактика застойных явления, растяжение спаек, улучшение функций кишечника и кровообращения. Таким образом, можно смело утверждать, что восточный танец приносит колоссальную пользу женскому организму. А укрепление мышц спины позволит избавиться от боли и ощущения усталости. Во время танца живота происходит направленное воздействие на мышцы брюшного пресса и малого таза. Уже спустя небольшой промежуток времени можно будет заметить, что плечевой пояс, грудные мышцы, а также суставы и связки стали крепче и выносливее.

Танец живота не имеет возрастных ограничений. Занимайтесь танцем живота, не оглядываясь на то, сколько Вам лет. Не важно какой Вы комплекции и насколько ваше тело гибкое. Начав осваивать восточный танец, Вы быстро овладеете своим телом, которое с радостью отзовется на интенсивные движения присущие данному занятию.

Противопоказаниями для занятий танцем живота могут служить лишь отдельные случаи, например: сильная степень плоскостопия, грыжа, травмы опорно-двигательного аппарата и позвоночника, в частности, воспалительные процессы и опухоли, сложная протекающая беременность, если врач запрещает любые виды нагрузок. В основном же танец живота является одним из самых безопасных видов танца, а также и одним из самых полезных для женщин.

**Актуальность** этого направления не теряет силу и в наши годы. Малоподвижный образ жизни и большой объём информации заставляет людей обращать своё внимание на здоровый образ жизни.

**Особенность:** занятия такими танцами помогают развить вестибулярный аппарат, оказывают благоприятное воздействие на сердечно-сосудистую систему, способствуют укреплению грудных мышц и упругости кожи, а основной элемент восточного танца — тряска всем телом — служит своеобразным массажером, избавляя от целлюлита.

**Цели:**

1. Организация досуга взрослого населения посёлка;
2. Привлечение девушек и женщин к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

1. Представить слушателям эффективность восточной хореографии в направлении фитнеса.
2. Познакомить участников с особенностями восточной хореографии, научить исполнять базовые движения восточного танца.
3. Развивать навыки координации и владения собственным телом.
4. Разучить разминочный комплекс.
5. Освоить два комплекса движений в медленном и быстром темпе.

Данная программа включает в себя курс из 8 занятий по восточному танцу, где описываются методы работы над совершенствованием тела в данном направлении фитнеса, а также практическую часть с применением атрибута для восточного танца (платка-вуали) в качестве помощи в работе при постановке корпуса.

*Продолжительность занятия:* 60 минут. Возраст участников программы не ограничен.

*Срок освоения программы:* 1 месяц.

Методы, используемые на занятиях: словесные методы - рассказ, пояснения.

Наглядные методы: наглядный показ упражнений, использование аудио и видеоматериалов (видеоролики с выступлением танцовщиц).

Практические методы: включение участников мастер-класса в активную работу на занятии как на середине зала, так и в партере.

Форма для занятия: лосины или плотные колготки, топ или облегающая футболка, чешки или балетки.

## Учебно-тематический план

№	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		теория	практика	общее кол-во часов	
1.	Вводное занятие	0,5	0,5	1	-
2.	Постановка корпуса	0,5	0,5	1	Наблюдение
3.	Техника и особенности восточного танца.	0,25	1,75	2	Наблюдение
4.	Хореография.	0,25	1,75	2	Наблюдение
5.	Разминка.	-	0,5	0,5	-
6.	Растяжка. Релаксация.	-	0,5	0,5	Тестовые упражнения, измерение пульса
7.	Итоговое занятие	-	1	1	Выступление, наблюдение
	Итого:	<b>1,5</b>	<b>6,5</b>	<b>8</b>	

### Содержание предмета

#### 1. Вводное занятие.

Теория: собеседование. Мониторинг возможностей и способностей участников группы.

Практика: упражнения для тестирования координации, физического состояния, музыкальности, коммуникации.

#### 2. Постановка корпуса

Теория: объяснение основных правил постановки корпуса, ног и рук для танцевального фитнеса.

Практика: упражнения для постановки корпуса, ног и рук на середине зала и в партере.

#### 3. Техника и особенности восточного танца.

Теория: объяснение особенности техники восточного танца (индивидуальный подход к темпам в музыке и подборе движений)

Практика:

- работа бёдер («удары» бедрами в стороны, «удары» бедрами вверх и вниз, «удары» бедром назад);

- 8-ки горизонтальные вперед и назад;

- 8-ки вертикальные сверху и снизу;
- волны сверху и снизу;
- оттяжки ведущим и отстающим бедром;
- оттяжки отстающим и ведущим бедром;
- оттяжки ведущим и отстающим бедром;
- оттяжки отстающим и ведущим бедром;
- вперед - назад с ударами, сбросами, забросам бедра;
- "тарелка";
- проходки с подъемом-опусканием грудной клетки, с оттяжками вперед-назад, вправо-влево;
- движения грудным отделом (круги, сдвиги. удары);
- "Ключи";
- "Египетский шаг", «бочка», «полукруг» бедрами с продвижением в сторону;
- «Маятник»
- Египетская тряска;
- «волны» руками;
- работа бёдрами (упражнение «круг» бедрами, «восьмерка» бедрами, обратная «восмерка»);
- работа брюшной мышцей;
- тряски коленные;
- тряски бёдрами вертикальные и горизонтальные;
- тряски с работой брюшной мышцы;
- тряски плечами «шимми»;

#### 4.Хореография.

Теория: объяснение исполнения движений, особенности координации в пространстве, объяснение работы с платком-вуалью;

Практика:

- скрестные шаги вперед и назад;
- шаг "Хаггала";
- "Возвратный шаг";

- танцевальные комбинации с платком-вуалью;
- работа с платком в партере;
- освоение комбинаций движений;

#### 5.Разминка.

##### Практика:

- суставная и дыхательная гимнастика;
- освоение комплекса упражнений для разминки.

#### 6.Растяжка. Релаксация.

##### Практика:

- упражнения - скрутки;
- упражнения для растяжки мышц;
- упражнения для расслабления тела;
- упражнения для дыхания;
- медитации.

#### 7.Итоговое занятие

Практика: исполнение двух комплексов движений (медленный – с платком-вуалью и быстрый).

##### **Ожидаемые результаты:**

- Освоение базовых движений восточного танца.
- Исполнение двух комплексов танцевальных движений в медленном и быстром темпе.
- Освоение разминочного комплекса с элементами суставной и дыхательной гимнастики.
- Координация движения, согласовывая их с музыкой, управляя своим телом.
- Заинтересованность к разным направлениям фитнеса, а именно к восточному танцу живота. Приобщение к здоровому образу жизни через спорт и искусство танца.

**Оборудование и материалы:** аудио - колонки, музыкальные композиции, компьютер, пояс с монетами для восточного танца, платки-вуали, коврики.

### **Список литературы:**

1. Ари Суфит. Арабские танцы.
2. Браиловская Л.В. Самоучитель по танцам. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2003
3. Иноземцева Р. Народный танец. - М.: Знание, 1971
4. Котельникова Е. Биомеханика хореографических упражнений. - Л., 1973
5. Лукьянова Е. Дыхание в хореографии. - М.: Просвещение, 1979
6. Литвинова Г. Ю. Занятия танцами и здоровье. 2002 г.
7. Тэд Эндрюс. Магия танца. 1996г