

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ИСПОЛНИТЕЛЬНОГО КОМИТЕТА  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА КАЗАНИ  
ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ ПО АВИАСТРОИТЕЛЬНОМУ И НОВО-САВИНОВСКОМУ РАЙОНАМ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА» НОВО-САВИНОВСКОГО РАЙОНА г. КАЗАНИ

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от «31» 08 2021г.



«Утверждаю»  
Директор МБУДО ЦДТ  
Ж Медведева М.Н.  
Приказ № 30 от «31» 08 2021г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«НАНДИНИ»

Направленность: художественная

Возраст учащихся: 7-14 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:  
Мокина Римма Ильгизовна  
педагог дополнительного образования

Казань - 2020

## Оглавление

1.	Пояснительная записка	Стр. 3
2.	Учебно-тематический план и содержание программы 1 года обучения	Стр. 8
3.	Учебно-тематический план и содержание программы 2 года обучения	Стр. 12
4.	Учебно-тематический план и содержание программы 3 года обучения	Стр. 15
5.	Условия реализации программы	Стр. 18
6.	Методическое обеспечение программы	Стр. 19
6.	Список литературы	Стр. 20
7.	Приложение	Стр. 22

### **Пояснительная записка.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Нандини» относится к художественной направленности. Является модифицированной.

Настоящая программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", Государственной программой Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 годы, Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. №816 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 18 сентября 2017г., регистрационный № 48226) «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ», Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.4.3172-14 (Зарегистрировано в Минюсте России 20 августа 2014 г. N 33660), Концепцией развития дополнительного образования детей на 2014-2020 гг. (Утверждена Распоряжением Правительства РФ № 1726-р 4 сентября 2014 г.), Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)», Приложением к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей», Уставом ЦДТ.

Танец - одно из наиболее древнейших и демократичных проявлений народного творчества. Формирование национальных обычаев, культуры, коллективного самосознания протекали в тесной связи с древним искусством, важнейшим элементом которого был танец. Мир танца является образно-художественной сферой фундаментальных ценностей, понятий нравственности и морали, ориентация на которые призвана рождать в человеке добрые черты, высоконравственные потребности и поступки.

Исходя из трактовок индуистской мифологии, зарождение танца произошло именно в Древней Индии и считался выражением души, своего внутреннего состояния в самой высшей форме. То, что танец в Древней Индии был неотъемлемой частью жизни и быта в народе, находит свое подтверждение в многочисленных писаниях, рассказах мудрецов и в разнообразных статуэтках, изображающих танцоров, застывших в затейливых позах. Это уникальное хореографическое искусство сохранилось таким, каким оно было в глубокой древности. Индийский танец – это таинственный рассказ, выраженный с помощью языка тела, жестов и мимики, который раскрывает богатство и величие многоликих образов и предметов, пластику и грацию живого мира, чувственность и утонченность множества характеров.

Актуальность программы обусловлена возможностью комплексного воздействия на ребенка.

Самым важным при занятии любыми видами танцев, это двигательная активность ребенка. Классический индийский танец – это своеобразная форма йоги, в которой гармонично сочетаются духовная энергия и физическая выносливость. Систематические занятия индийскими танцами благотворно влияют на растущий организм ребенка, способствует развитию мышечной выразительности тела, формируют фигуру и осанку, устраняют недостатки физического развития (плоскостопие, небольшой сколиоз), улучшают координацию, повышают выносливость, укрепляют здоровье. Индийский танец активизирует метаболические процессы и является интенсивным массажем внутренних органов. Воздействие на энергетические точки стоп и рук во время танца благотворно влияет на общее состояние организма.

Отличительной чертой индийских танцев является использование различных жестов кистями рук, что очень хорошо способствует развитию мелкой моторики у детей.

Занятия индийским танцем – это еще и прекрасная зарядка для мимических мышц лица, глаз, бровей, шеи. При регулярной практике специального комплекса упражнений для глаз, в рамках занятий по индийскому танцу, возможно некоторое улучшение зрения.

Многие движения индийского танца оказывают успокаивающее и расслабляющее действие, как на тело человека, так и на его душу. Дети учатся владеть своим телом, расслабляться, занятия благотворно влияют на нервную систему, помогают бороться со стрессами, синдромом хронической усталости. Танец активизирует нервную систему всего организма, придает уверенность в себе, помогает устранить немало комплексов у формирующейся личности.

Индийские танцы представляют собой не просто красивый набор различных движений, а полноценный рассказ той или иной истории, поэтому в исполнении очень важны движения рук, кисти, мимика и даже взгляд, которые отображают определенные чувства, действия или даже целые события. Ребенок во время исполнения учится управлять своими эмоциями и эстетично выражать свои чувства, переживания, приобретает навыки актёрского мастерства.

Занятия индийскими танцами развивают эстетические чувства воспитанников, формируют представление о прекрасном в жизни и искусстве, воспитывают музыкально-эстетические чувства, развивают творческую фантазию.

Занимаясь индийским танцем, дети знакомятся с древней культурой и традициями Индии. Постигание культуры другого народа, дает возможность ребенку глубже изучить и осознать многообразие народов, позволяет ребенку путем сравнения лучше понять, особенности своей культуры, обогатить свою внутреннюю культуру новыми знаниями.

Индийские танцы многолики. Их можно разделить на 4 большие группы: народные, классические, стилизованные и эстрадные. В каждой есть свои тонкости и особенности.

Существующие программы обучения индийским танцам в основном являются программами изучения какого-то одного конкретного стиля классического индийского танца (Одисси, Кучипуди, Бхаратанатям, Катхакали и др.) Отличительной особенностью данной программы является содержание, которое представляет собой авторский микс из элементов различных стилей и направлений, подобранных в соответствии с возможностями обучающихся. Это не совершенная классика, а легкая ее интерпретация, с акцентом на народные и эстрадные индийские танцы. Такое соединение, добавляет зрелищности индийскому танцу, вызывает восхищение и эстетическое наслаждение у зрителя.

Программа предназначена для приобщения детей к культуре Индии. Его задачей является развитие интереса учащихся к углубленному ознакомлению искусства Индии. Искусство должно стать ориентиром одухотворяющего нравственного развития, способствовать выработке творческой активности, развитие способности личности к самосознанию и самоорганизации.

Программа адресована детям и подросткам в возрасте 7-14 лет.

При включении учащегося в объединение необходима справка от врача об отсутствии противопоказаний для занятий.

Основная форма организации образовательного процесса по программе – групповая, занятия проводятся в разновозрастных группах по 15 человек.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Нандини» представляет собой единую систему занятий, в зависимости от поставленных задач и содержания занятия проводятся в виде:

- традиционного «хореографического» занятия, включающего в себя практическую и теоретическую части.
- лекции
- мастер-класса
- репетиции
- концерта

- зачета
- конкурса
- занятия-праздника
- посещения фестивалей, праздников, концертов.

**Цель программы** - развитие индивидуальных возможностей и творческих способностей детей посредством искусства индийского танца.

#### **Задачи**

##### **Обучающие:**

- способствовать изучению основ хореографии, освоению базовых элементов индийского танца.
- познакомить с музыкой, историей костюма, с художественным оформлением индийского танца.
- ознакомить с различными стилями и направлениям индийского танца.
- изучить «азбуку» мимики и жестов, являющихся отличительной чертой индийского танца.

##### **Развивающие:**

- развивать физические данные ребенка: гибкость, пластичность, координацию движений, выносливость.
- развивать музыкальный слух, чувство ритма, внимание и память, фантазию, творческое мышление, способность к импровизации.
- развивать эстетическое восприятие и художественный вкус.

##### **Воспитательные:**

- расширить у детей интерес к искусству индийского танца, и творчеству.
- воспитывать толерантное отношение к культурам разных народов
- воспитывать исполнительскую культуру, этику общения с партнерами, культуру поведения.
- воспитывать потребность и навык ведения здорового образа жизни.

*Форма реализации программы* – очная, в особых обстоятельствах допускается реализация образовательной программы или ее части с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий. При электронном обучении с применением дистанционных образовательных технологий продолжительность занятия регулируется нормами СанПиН, принятых при работе учащихся за компьютером.

*Режим занятий:* Дети занимаются 2 раза в неделю по 2 академических часа. Всего на год отводится 144 часа. При электронном обучении с применением дистанционных образовательных технологий продолжительность занятия регулируется нормами СанПиН, принятых при работе учащихся за компьютером.

*Срок реализации программы* – 3 года. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа реализуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время. При выполнении дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы организуется работа в пришкольных лагерях, проводятся воспитательно-образовательные мероприятия.

Программа реализуется в 3 этапа:

На начальном этапе обучения особое внимание уделяется общеукрепляющим упражнениям. Мышцы должны научиться новой дисциплине движения. Начинающему танцору необходимо почувствовать равновесие, научиться координации движений и многим другим важным аспектам индийского классического танца. Рекомендуется активно использовать на занятии музыкально-танцевальные игры. Также посредством миниатюр, которые исполняются на середине зала, происходит знакомство с разными характерами. Разучиваются традиционные «Степы», повороты, прыжки, построения, несложные комбинации элементов народного и классического индийского танца.

В зависимости от усвоения материала темпы исполнения движений ускоряются, ритмический рисунок комбинаций становится более сложным. Материал, изучаемый на занятиях, становится наиболее танцевальным и интересным.

На второй ступени обучения вводятся комбинации элементов движений в горизонтальной, вертикальной и диагональной плоскостях, комбинаций различных "шагов". Акцент делается на разучивание народных и историко-бытовых танцев.

На следующем этапе продолжается изучение более сложных элементов классического индийского танца, при этом вводятся сочетания различных танцевальных направлений – от практически канонических классических стилей до современного эстрадного стиля индийского танца «Болливуд». Большое внимание уделяется формированию у танцовщиц навыков импровизации.

На протяжении трех лет обучения, постепенно изучается язык жестов индийского классического танца (мудры, хасты). Девочки учатся искусству «абхинай» — эмоциональной выразительности индийского классического танца.

**К концу первого года обучения, обучающиеся будут знать:**

- Знать терминологии и названия всех изучаемых фигур индийского танца;
- Знать отличия классических и народных танцев;
- Знать значения изученных хаст;
- Знать различные ритмы индийской музыки;
- Знать виды индийских костюмов и хореографических особенностей использования костюма.

**К концу первого года обучения, обучающиеся будут уметь:**

- Уметь выполнять движения по образцу и самостоятельно, а также по словесной или видео инструкции;
- Уметь владеть особенностями техники различных элементов движений
- Владеть гибкостью, плавностью движений, уметь работать каждой частью тела вместе и отдельно;
- уметь выполнять хаты рук.

**К концу второго года обучения, обучающиеся будут знать:**

- Знать терминологию базовых движений, поз, хаст, народного и классического индийского танца;
- Знать историю индийских танцев и костюма.

**К концу второго года обучения, обучающиеся будут уметь:**

- Уметь грамотно и технично исполнять танцевальные элементы, комбинации, этюды;
- Уметь выполнять связки движений в разных плоскостях;
- Уметь выполнять танцевальные композиции выразительно, образно, в соответствии с ритмом, темпом, стилем, характером;
- Исполнять изученные народные танцы.

**К концу третьего года обучения, обучающиеся будут знать:**

- Знать терминологию классического танца, народного танца;
- Знать основные направлений и стилей индийской хореографии, а также соответствующей им базовой лексики;

**К концу третьего года обучения, обучающиеся будут уметь:**

- Уметь свободно двигаться в пространстве в различных направлениях, перестраиваться;
- Уметь воплощать художественные образы посредством пластики, актерского мастерства, импровизации;
- Уметь владеть техникой исполнения танцевальных элементов и комбинаций различных стилей и умение выполнять их в соответствующем ритме, темпе, характере;
- Уметь владеть языком жестов и движений, умение правильно передавать свои чувства, эмоции;

### Формы подведения итогов и контроля.

Текущий – наблюдение, опрос, (осуществляется в повседневной работе с целью проверки усвоения пройденного материала и выявления пробелов в знаниях обучающихся)

Промежуточный – зачет. Исполнение учащимися элементов классического индийского танца «Ганапати».

Итоговый контроль – Зачет. Исполнение учащимися элементов классического индийского танца.

Формой промежуточной и итоговой аттестации является зачет.

На зачете учащиеся 1 и 2 года обучения демонстрируют основные элементы индийского танца, а учащиеся 3 года свои танцевальные номера.

Педагог оценивает каждого ученика по представленным критериям (*Приложение №1*).

Во время зачета среди зрителей (учащихся и родителей) проводится тайное голосование на звание «Лучшая танцовщица» по каждому году обучения. Это позволяет поддерживать интерес детей к выступлениям сверстников, сопоставить свои достижения с достижениями других участников коллектива.

Программа подразумевает также участие коллектива в праздниках, конкурсах, фестивалях, что позволяет оценить достижения учащихся, и раскрыть их творческий потенциал.

### Учебно-тематический план первого года обучения.

№ п/п	Название темы	Всего кол-во часов	Из них		Формы контроля
			Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	2	2		Опрос
2.	Комплекс общеукрепляющих упражнений	20	4	16	Самостоятельное выполнение упражнений
3.	Элементы ритмики	18	2	16	Наблюдение
4.	Элементы классического танца	28	2	26	Индивидуальный показ
5.	Элементы народного танца	22	2	20	Индивидуальный показ
6.	Азбука хаста рук	20	2	18	Наблюдение
7.	Сценический образ	6	2	4	Беседа
8.	Культура и искусство Индии	8	6	2	Беседа
9.	Постановочная и репетиционная работа	18	4	14	Участие в концертах, мероприятиях.
10.	Итоговое занятие	2	-	2	Зачет
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>26</b>	<b>118</b>	

### Содержание программы первого года обучения.

#### Тема 1 Вводное занятие- 2 часа.

##### *Теория:*

Правила поведения в хореографическом зале.

Введение в программу «Индийские танцы». Цели задачи первого года обучения. Танец – как искусство. Особенности индийского танца, и индийской музыки.

#### Тема 2 Комплекс общеукрепляющих упражнений – 20 часов.

##### *Теория:*

Правила выполнения упражнений. Техника безопасности при выполнении.

##### *Практика:*

Упражнения на укрепление мышц рук, плеч, пресса, бедер и ягодиц;  
Упражнения на формирование стопы.  
Упражнения на исправление дефектов осанки.  
Упражнение на развитие гибкости позвоночника.  
Упражнение на развитие связок и подвижность в тазобедренном суставе.  
Постановка корпуса.  
Позиция ног-1, позиция рук 1,2.  
Перегибы корпуса назад и в сторону на 2 такт.

### **Тема 3. Элементы ритмики – 18 часов.**

#### ***Теория:***

Мелодия и движение.  
Темп (быстро, медленно, умеренно).  
Контрастная музыка: быстрая – медленная, веселая – грустная.  
Правила перестроений из одних рисунков в другие.  
Логика поворотов в право и в лево.

#### ***Практика:***

Ритмичные упражнения с хлопками, прыжками, притопами, шагами.  
Бег, прыжки, перескоки с ноги на ногу, подскоки.  
Упражнения и задания, побуждающие детей к творческой активности, ассоциативному мышлению, пластической выразительности.  
Марш на месте с поднятыми коленями  
Марш с вытянутого носка в продвижении  
Шаги на полупальцах, на пятках.  
*Танцевально-музыкальные игры:*  
Игра «запрещенное движение», «тихие воротца», «пляши веселей» и т.д.  
Игровая программа на 15 человек, участники делятся на 2 команды и выполняют игровые задания в танцевальной тематике.

### **Тема 4. Азбука хаст рук – 28 часов.**

#### ***Теория:***

Изучение хаст - жестов, положений и движений рук, их значение.

#### ***Практика:***

Разучивание и отработка хаст:

- патака(флаг),
- трипатака (3-х цветный флаг),
- ардха-патака (пол флага),
- арала(изгиб),
- капитха(гирлянда),
- лотос, бутон.

### **Тема 5. Элементы классического танца – 22 часа.**

#### ***Теория:***

Специфика танцевальных тукр (степ).  
Беседа о танцевальном искусстве стиля «Катхак».  
Знакомство с особенностями позиции и положения ног и рук в классическом индийском танце.

#### ***Практика:***

Постановка корпуса. Изучение тукр1,2 с жестами 1.  
Боковой ход с жестами 3.  
Изучение поворотов на 5,4.  
*Техническое изучение элементов классического танца:*  
Ганн-ган Ганапати (голова слона)  
Гаджамука Вандан (поза ганеш)  
Вакрату Унтанитхата (хобот слона)



Вигханадхарана (устранение всех препятствия)  
Шукхакарана (равновесие)  
Джагинаджаги (игра на домре)  
Дхумракетугхадиганатей (повороты на 3 + прыжки)

#### **Тема 6. Элементы народного танца – 20 часов.**

##### ***Теория:***

Сюжеты и темы некоторых народных танцев.  
Особенности народных движений.  
Характерные положения рук в групповом танце.

##### ***Практика:***

Отработка элементов, комбинаций, рисунка народного танца штата Пенджаб:

- танцевальный ход с пятки на носок
- прыжки на двух ногах в лево и в право с жестами рук собранными в замок
- повороты с жестами рук (патака)
- движение бедер в право и в лево с жестом руки (бутон)
- степ на счет 3 + поворот на счет 2
- поворот с круговым движением рук

Элементы народного индийского танца Холли. Каждый элемент несет определенный характер танца.

#### **Тема 7. Сценический образ – 6 часов.**

##### ***Теория:***

Костюмы разных стилей индийского танцевального искусства. Изучение элементов народного костюма их назначение. Уместность отдельных костюмов в определенных ситуациях. Чувство меры в создании образа.

##### ***Практика:***

Правила одевания и ношения костюма, создание причёски.  
Роспись хной на руках и ногах (мехенди).

#### **Тема 8. Культура и история Индии – 8 часов.**

##### ***Теория:***

Древнейшая Индия. Языки Индии (Хинди, Урду, Бенгальский языки и т.д.). Музыкальные инструменты (табла, гармоника, чимта, долог, саранги и т.д.). Музыка и театр.

*Прослушивание индийской музыки, просмотр фильмов:*

Музыка: Раги, Баджаны, Кавали.

Фильмы: Ченайский экспресс, Зита и Гита

Разновидность праздников. Особенности этих праздников. Праздники Индии (Холли, День независимости Индии, День Васанта,)

##### ***Практика:***

Организация и проведение праздника Холли.

#### **Тема 9. Постановочная и репетиционная работа. 18 часов.**

##### ***Теория:***

Особенности комбинаций и рисунка народного и классического танца.

##### ***Практика:***

Тематические миниатюры, этюды в разных образах (павлин, слон, мышка, кошечка, зайчик, цветок, птица, олень и т.д.)

Отработка всех элементов, комбинаций, рисунка народного танца, классического танца.

Постановка танца «Ганапати».

#### **Тема 10. Итоговое занятие – 2 часа.**

Промежуточная аттестация учащихся проводится в форме зачета.

Учащиеся исполняют элементы классического индийского танца «Ганапати».

### Учебно-тематический план второго года обучения.

№ п/п	Название темы	Всего кол-во часов	Из них		Формы контроля
			Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	2	2		Опрос
2.	Комплекс общеукрепляющих упражнений	14	-	14	Самостоятельное выполнение упражнений
3.	Элементы ритмики	12	2	10	Наблюдение
4.	Элементы классического танца	32	6	26	Сдача комбинаций
5.	Элементы народного танца	28	8	20	Сдача комбинаций
6.	Азбука хаста рук	10	2	8	Наблюдение
7.	Сценический образ	10	6	4	Беседа
8.	Культура и искусство Индии	12	10	2	Беседа,
9.	Постановочная и репетиционная работа	22	4	18	Участие в концертах, мероприятиях.
10.	Итоговое занятие	2	-	2	Зачет
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>40</b>	<b>104</b>	

#### Содержание программы второго года обучения.

##### Тема 1 Вводное занятие – 2 часа.

###### *Теория:*

Объяснение целей и задач второго года обучения. Соблюдение техники безопасности на занятиях. Техника работы в парах, в группах, в расстановках во время танца. Алгоритм проведения занятий, расписание.

##### Тема 2 Комплекс общеукрепляющих упражнений – 14 часов.

###### *Теория:*

Правила выполнения упражнений. Техника безопасности при выполнении.

###### *Практика:*

Упражнения на укрепление мышц рук, плеч, пресса, бедер и ягодиц;

Упражнения на формирование правильной осанки.

Упражнения на растяжку.

Упражнения на развитие гибкости шеи.

Упражнения на пластику, кистей рук.

Упражнение на развитие равновесия и координации.

Постановка корпуса

Позиция ног – 2,3

Позиция рук – 3,4

Перегибы корпуса назад и в сторону на 2 такта

##### Тема 3 Элементы ритмики - 12 часов.

###### *Теория:*

Восприятие и передача длительности звука и ритмичности музыкального рисунка движением. Определение сильных и слабых долей. Музыкальные жанры. Правила и логика построения из круга в линию и обратно. Логика поворотов на двух ногах, на одной.

###### *Практика:*

Прыжки на месте с поднятыми коленями, галоп.

Повороты в право в лево, на двух ногах и на одной ноге.

Прыжки с хлопками в право, в лево, назад и вперед.

Различные прыжки, ходы, шаги на полу пальцах, пятках, подскоки.

Различные перестроения.

*Танцевально-музыкальные игры:*

Тематические миниатюры, этюды в разных образах (павлин, слон, мышка и т.д.)

#### **Тема 4 Азбука хаст рук – 32 часа.**

**Теория:**

Изучение различных положений пальцев хаст и их значение.

**Практика:**

Разучивание и отработка хаст:

- чандра (молодой месяц)
- маюра (голова павлина)
- ардха-чандра (пол луны)
- шукатунда (голова попугая)
- брамарасчива (пчелка)
- алападмасаха (раскрытый лотос) и т.д.

#### **Тема 5 Элементы классического танца – 28 часов.**

**Теория**

Знакомство с различными стилями индийского классического танца (Катхак, Бхарат-натям, Одисси, Кучипуди, Манипури и т.д.)

Знакомство с терминами изучаемых позиций и положений рук и ног. Технология исполнения элементов. Таткар – звуки гхунгуру, возникающие при ударе ноги об пол во время танца.

**Практика:**

Постановка позиции и положения рук и ног в классическом индийском танце.

Специфика танцевальных тукр. (Тукра – самая маленькая танцевальная композиция).

Изучение тукр 1,2,3 с жестами 1

Боковой ход с жестами 3 вправо, лево

Изучение поворотов 3,2,1

Изучение трех видов чакрахаста (Чакрахаста – круговое движение рукой):

- *Акашхастачакра* (руки движутся над туловищем)
- *Мадхьяхастачакра* (руки не опускаются и не поднимаются)
- *Тал хастачакра* (руки опускаются вниз)

Рекхаста – движение руки в линию

Анчит – таткар, вовремя, которого удар производится пяткой.

Канчит – таткар, во время которого удар производится носком ноги, при этом одна нога может быть заведена за другую.

#### **Тема 6 Элементы народного танца – 10 часов.**

**Теория:**

Знакомство с различными комбинациями народных танцев Индии: Холли – штата Раджастан; Танец со свечами; Деревенский танец Бенгалии; Танец ГОРБХА – штата Гуджарат; Танец ГИДДХА – штата Пенджаб; Танец БХАНГРУ танцуют с палочками; Народный танец штата Уттар – Прадешь и т.д.

**Практика:**

Изучение и отработка комбинаций:

Шантакарнам Бхуджанга – шаянам (вы вечно умиротворены, пребываете на великой змее Шри Шеша)

Падма – набхам Сурешам (о величайший у вас лотос создания)

Вишвадхарам Гагана – садрушам (вы поддерживаете вселенную, величественную как небо)

Мегха – варнам Шубхангам (ваша кожа темная, словно дождевая туча, ваши конечности благоприятны)

Лакшми кантам Камала – найанам (о супруг Шри Лакшми, с глазами, похожими на лотос)  
 ЙогибхирДхйана – гамйам (йоги узнают вас)  
 Ванде Вишнумбхавабхайахарам (мы приветствуем Шри Вишну, который разрушает страхи всего мира)  
 Сарва–локаиика – натхам (вы один владеете всей вселенной)

### **Тема 7 Сценический образ – 10 часов.**

#### **Теория:**

История индийского костюма и украшений. Костюм как способ усиления настроения танца. Возможности использования элементов костюма для подчеркивания своих достоинств и скрывания недостатков. Прическа и макияж, как часть костюма.

#### **Практика:**

Правила наложения макияжа и создания прически. Хореографические особенности использования костюма.

Тренировка танца в разных костюмах.

### **Тема 8 Культура и история Индии – 12 часов.**

#### **Теория:**

Древнейшие танцы как частичка души Индии. История становления и развития танцевального искусства Индии.

Индийское декоративно – прикладное искусство. Традиционные ремесла.

Магия Самбалпурских сари. Поразительные ткани центральной Индии.

Особенности национальной архитектуры и изобразительного искусства Индии.

*Прослушивание индийской музыки, просмотр фильмов:*

Музыка: Раги, Баджаны, Кавали, Мантры.

Уметь различать, угадывать стили музыки.

Фильмы: «Давайте танцевать», «Девдас», «Байкеры-2», видеозаписи танцевальных композиций.

Праздники Индии: Дивали, Ганеш – чатурхи, Праздник Лори

#### **Практика:**

Организация и проведение праздника Дивали

### **Тема 9 Постановочная и репетиционная работа – 22 часа.**

#### **Теория:**

История индийских танцев Дхолибаджо – штата Раджастан и «Шантакарам» (мелодия Вишну). Особенности исполнения. Особенности элементов и рисунка данных танцев.

#### **Практика:**

Постановкатанца Дхолибаджо:

- Схема рисунка танца, деление танца 3 части
- (постановка рук, ног, жестов, поворотов, абхинаи - мимика лица).
- Разучивание 1,2,3 частей танца.

Постановка танца «Шантакарам» (мелодия Вишну):

- Деление танца на 4 части (движение ног, рук, головы и всего тела).
- Соединение всех частей в единый танец.

Концертная деятельность.

### **Тема 10 Итоговое занятие 2 часа.**

Промежуточная аттестация учащихся проводится в форме зачета.

Учащиеся исполняют комбинации элементов классического индийского танца.

#### **Учебно-тематический план третьего года обучения.**

№ п/п	Название темы	Всего кол-во часов	Из них		Формы контроля
			Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	2	2		Опрос

2.	Комплекс общеукрепляющих упражнений	10	-	10	Самостоятельное выполнение упражнений
3.	Элементы классического танца	26	4	22	Сдача комбинаций
4.	Элементы народного танца	24	4	20	Сдача комбинаций
5.	Элементы современного стиля «Балли-вуд»	20	4	16	Сдача комбинаций
6.	Танцевальная импровизация	14	2	12	Импровизационные задания
7.	Сценический образ	8	4	4	Наблюдение
8.	Культура и искусство Индии	10	8	2	Беседа
9.	Постановочная и репетиционная работа	28	4	24	Участие в концертах, мероприятиях.
10.	Итоговое занятие	2	-	2	Зачет
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>32</b>	<b>112</b>	

### Содержание программы третьего года обучения.

#### Тема 1 Вводное занятие - 2 часа.

**Теория:**

Цели и задачи объединения, ожидаемые результаты 3 года обучения. Важность соблюдения техники безопасности при проведении занятия.

Танцевальные фрагменты планируемых направлений.

#### Тема 2 Комплекс общеукрепляющих упражнений – 10 часов.

**Теория:**

Правила выполнения упражнений. Техника безопасности при выполнении.

**Практика:**

Силовые упражнения на различные группы мышц.

Упражнения для гибкости суставов.

Упражнения на растяжку.

Гимнастика для глаз.

Дыхательная гимнастика.

#### Тема 3 Элементы классического танца – 26 часов.

**Теория**

Принципы соединения элементов движений в отдельные связки.

**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.

Чередование ударов. Таткар. Чередование ударов ног на различных скоростях. Практическое исполнение чакр и таткара.

Разучивание элементов танца YabMurlı (полуклассический танец с «флейтой»).

Схема танца, деление танца на 3 части. Разучивание трех частей танца и соединений всех частей танца целиком.

#### Тема 4 Элементы народного танца – 24 часа.

**Теория:**

Стилевые особенности изучаемых народных танцев. Использование аксессуаров (палочки, трости, платки, кувшины) в танцах. Хореографические особенности использования трости, платка.

**Практика:**

Разучивание элементов танцев «Шаранам Ганеша». Танец «Бхангра». Изучения элементов танца среднего уровня сложности. Разучивание ритмических связок. Разучивание каждой части танца по отдельности. Работа над стилизованными особенностями танцев.

Использование аксессуаров (палочки, трости, платки, кувшины) в танцах. Хореографические особенности использования аксессуаров. Тренировка танца с различными аксессуарами.

**Тема 5 Элементы современного стиля «Боливуд» - 20 часа.**

**Теория:**

Знакомство с танцевальной системой болливуд танца.

**Практика:**

Разучивание танцевальных фрагментов данного направления:

- Танец «Аджа-начале» (давайте танцевать).

Отработка движений танца. Схема танца, деление танца на 3 части. Соединение сложных элементов движений в отдельные связки.

- Танец «Бумбуро».

Разучивание движений. Схема танца, деление танца на 3 части. Соединение элементов движений в отдельные связки.

**Тема 6 Танцевальная импровизация – 14 часа.**

**Теория:**

Импровизация как способ выражения себя в танце. Импровизированный танец как осознание своих навыков, возможностей и умений. Импровизация в танце как способ улучшения настроения, самочувствия.

**Практика:**

Танцевальная импровизация под мелодию разных стилей индийских танцев: «Катхак», «Кучи-пуди», штатов Индии – Раджастан, Пенджаб и т.д. Тренировка импровизации под знакомую, не знакомую музыку, без музыки. Поиск особого состояния для импровизации. Выбор музыки для сольной импровизации. Импровизация в публичном выступлении. отработка умения импровизировать в танце.

**Тема 7 Сценический образ – 8 часов.**

**Теория:**

Значение макияжа. «Абхиная» - мимика танцовщицы и смысловая выразительность движений.

**Практика:**

Отработка практических навыков нанесения концертного макияжа. Упражнения для развития эмоциональной выразительности мимики. Упражнения на развитие артистизма.

**Тема 8 Культура и история Индии - 10 часов.**

**Теория:**

Знакомство с древней индийской мифологией эпосами, легендами. Памятники древнеиндийской литературы – эпические поэмы «Махабхарата» и «Рамаяна». Традиции и обряды, сохранившиеся в современной Индии. Традиционная индийская кухня.

*Прослушивание индийской музыки, просмотр фильмов:*

Музыка: современная индийская музыка

Фильмы: Танцор диско, Злодей, Шани Дев, видеозаписи танцевальных композиций.

**Практика:**

Посещение фестивалей, выставок, концертов индийского искусства.

**Тема 9 Постановочная и репетиционная работа – 28 часов.**

**Теория:**

Разложение танцев на схемы, деление их на 1,2,3,4 части.

### **Практика:**

Постановка сольных и групповых танцев.

Отработка изученных фрагментов танцев. Соединение выделенных частей в танец. Повторение отдельных частей танца и танца целиком.

Танцы: «Шаранам Ганеша», «Бхангра», «Аджа-начале», «Бумбуро».

Отработка техничного исполнения, синхронности, четкости, ритмичности, артистизма.

Концертная деятельность.

### **Тема 10 Итоговое занятие – 2 часа.**

Итоговая аттестация учащихся проводится в форме зачета.

Учащиеся исполняют подготовленные концертные номера.

#### **Условия реализации программы.**

Занятия проходят в просторном, проветренном зале, соответствующем санитарно-гигиеническим нормам (температурный режим, световой режим и т.д.). Для эффективной работы используется фонотека, видеоматериалы, наглядные пособия; используются интернет технологии, технические средства обучения.

На занятия учащиеся должны приходить в специальной форме. Обувь для мальчиков и девочек – балетки, чешки.

Для успешной реализации данной программы необходимо следующее **материально-техническое обеспечение:**

- Просторный, хорошо освещенный, проветриваемый хореографический класс;
- Оборудование класса: станки, зеркала для самоконтроля.
- Техническое оснащение: аудиопроигрыватель, компьютер (ноутбук).
- Гимнастические коврики.
- Концертные костюмы, атрибуты для танцевальных номеров.

#### **дидактические материалы:**

- Иллюстрации с различными видами индийских костюмов.
- Изображения поз различных движений танца.
- Фонотека индийской музыки.
- Видеотека индийских фильмов.
- Фотографии с концертов и выступлений.
- Видеоматериалы с концертов и выступлений.

#### **Методическое обеспечение программы.**

Планируя учебную работу по обучению хореографическим навыкам, педагог должен руководствоваться принципами дидактики:

Принципом систематичности и последовательности в практическом овладении основами хореографического мастерства;

Принципом доступности - постепенное, но неуклонное повышение нагрузки, увеличение объема и интенсивности выполняемой работы, усложнение задач и действий, построение комбинаций движений от простого к сложному, доступность речи и стиля изложения материала педагогом.

Принципом индивидуализации - построение и проведение занятий с учетом индивидуальных особенностей занимающихся - учет физиологии, анатомии, психологии, возрастных особенностей и уровня физической подготовленности учащихся.

Принципом наглядности. Он предусматривает использование зрительной, слуховой, зрительно-слуховой памяти. Восприятие наглядного материала должно быть доступно всем и каждому участнику в отдельности. Этот принцип предполагает постоянное использование зеркал в хореографическом зале для уточнения правильности положения корпуса, рук и ног в исполнении различных элементов, использование фото- и видеоматериалов.

Принципом сотрудничества (педагог и ученик - единомышленники). Используется практика, взятая из индийской педагогики – «гуру шишья парампара» («от учителя – ученику»). В соответствии с этой индийской традиционной формой обучения, свои знания

воспитанникам передает не только педагог, но и старшие и более опытные воспитанники передают свои знания и навыки младшим. Интерес обучающихся постоянно подкрепляется вовлечением в быт и культуру Индии. Посещение фестивалей и выставок индийского искусства, знакомство с традиционной индийской кухней, проведением традиционных праздников. Зарядиться этническим настроением, помогает прослушивание индийской музыки, просмотр фильмов и видеозаписей танцев.

#### **Общие основы индийского танца:**

- все движения выполняются расслабленно, без напряжения, с улыбкой, глядя на зрителя;
- любой танец – это всегда диалог со зрителем;
- в коллективном танце особенно важны синхронность, точность движений;
- необходимо чувствовать переходы в музыке в течение одной композиции и выполнять соответствующие настроению музыки движения.

Хореографическая педагогика выработала и проверила долгой практикой строгую логику в построении учебного занятия.

#### **Структура занятия**

1. *Приветствие (индийский поклон)* позволяет дисциплинировать учащихся, настроить на нужный лад.
2. *Изучение теоретической основы темы занятия* - объявление и разъяснение темы занятия позволяет систематизировать знания у учащихся.
3. *Разминка и растяжка* позволяют подготовить тело, мышцы непосредственно к тренажу. Общее правило разминки и растяжки – начинать от головы к туловищу и конечностям. Нарастание темпа, ритма, нагрузки происходит постепенно в течение занятия и от занятия к занятию в течение года. Чередуются интенсивные упражнения с плавными.
4. *Тренаж* включает в себя основные особенности индийского танца: степы, кучипудри – адагулу в сочетании с жестами рук - хастами, таткар, плавные движения (волны), удары и тряски различными частями тела.
5. *Изучение практической темы занятия*– это всегда изучение связок движений, частей танца и танца целиком в соответствии с планом.
6. *Контрольная работа (выборочно, не на каждом занятии)*
7. *Прощание (индийский поклон) и аплодисменты*- способ закончить занятие так, чтобы радость от результатов выполненной работы осталась и на долгое время после его окончания.

#### **Список литературы.**

1. Ар Сантем, Ари Суфит. Ступени мастерства для практикующих преподавателей танца. Методическое пособие. - М.: ИЙГАС, 2004.
2. Величкин С. В. Праздники и обряды Индии // Дели: Информцентр «Новости», 1991. – 128 с.
3. Гусева Н. Р. Многоликая Индия. М.: Наука, 1980. – 123 с.
4. Индийский танец - искусство преображения / С. И. Рыжакова ; [Рос. гос. гуманитар. ун-т]. - М. : Рос. гос. гуманитар. ун-т, 2004
5. Культурология: теория и история культуры. Под ред. И.Е. Ширшова.-Ин.:БГЭУ, 2004
6. Культурология. История мировой культуры. Под ред. А.Н. Марковой.- М.:Юнити,2008
7. Лисина М.И. Общение, личность и психика ребенка. - М.: Институт Практической Психологии , 1997. / Под редакцией Ружской А.Г.
8. Приказ министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
9. Тобаас М., Стюарт М. Растягивайся и расслабляйся. - 1994 г.



10. Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273.
11. Черемнова Е. Танцетерапия: Танцевально-оздоровительные методики для детей. – М.: Феникс, 2008.
12. Самсон Л. Ритмы радости. Традиции классических индийских танцев / Доступно из URL: <http://www.kuchipudi.ru/>
13. Индийский танец /Доступно из URL: <http://orientalcenter.spb.ru/ru/in/dance.html>
14. Народные индийские танцы / Доступно из URL: [http://www.saraswati.ru/folk\\_indian\\_dance.html](http://www.saraswati.ru/folk_indian_dance.html)
15. Самые популярные народные танцы Индии / Доступно из URL: [http://www.indostan.ru/indiya/115\\_2933\\_0.html](http://www.indostan.ru/indiya/115_2933_0.html)

#### Приложение №1

#### **Оценочные материалы.**

Аттестация учащихся проводится один раз в год, в мае на итоговом занятии с приглашением родителей. Формой промежуточной и итоговой аттестации в соответствии с учебным планом Центра внешкольной работы Ново-Савиновского района является зачет.

##### ***Аттестация учащихся 1 года обучения (промежуточная аттестация).***

*Срок проведения:* май

*Цель:* оценка качества усвоения учащимися содержания 1 года обучения образовательной программы

*Форма проведения:* зачет

*Содержание:* исполнение учащимися элементов классического индийского танца «Ганапати»:

- Ганн-ганГанапати (голова слона)
- ГаджамукаВандан (поза ганеш)
- ВакратуУнтанитхата (хобот слона)
- Вигханадхарана
- Шукхакарана (равновесие)
- Джагинаджаги (игра на домре)
- Дхумракетугхадиганатей( повороты на 3 + прыжки)

*Форма оценки:* зачет – незачет

*Критерии оценки:*

- Техника исполнения элементов
- Точность движений (рук, ног)
- Пластичность (рук, тела)
- Артистизм (мимика лица)
- Сценический образ

Каждый критерий оценивается отдельно в баллах: 0 - низкий уровень, 1 - средний уровень, 2 - высокий уровень. Баллы по всем критериям суммируются. Максимальная оценка – 10 баллов. Учащиеся, набравшие более 4 баллов, получают зачет.

##### ***Аттестация учащихся 2 года обучения (промежуточная аттестация).***

*Срок проведения:* май

*Цель:* оценка качества усвоения учащимися содержания 2 года обучения образовательной программы

*Форма проведения:* зачет

*Содержание:* исполнение учащимися комбинации элементов классического индийского танца:

- Позиция ног – 2,3
- Позиция рук – 3,4
- Тукры 1,2,3 с жестами 1
- Боковой ход с жестами 3 вправо, в лево

- Мудры (жесты)
- Повороты (на 5,4,3,2,1)

*Форма оценки:* зачет – незачет

*Критерии оценки:*

- Техника исполнения элементов
- Точность движений (рук, ног)
- Пластичность (рук, тела)
- Артистизм (мимика лица)
- Сценический образ

Каждый критерий оценивается отдельно в баллах: 0 - низкий уровень, 1 - средний уровень, 2 - высокий уровень. Баллы по всем критериям суммируются. Максимальная оценка – 10 баллов. Учащиеся набравшие более 4 баллов получают зачет.

***Аттестация учащихся 3 года обучения (итоговая аттестация)***

*Срок проведения:* май

*Цель:* оценка качества усвоения учащимися содержания обучения образовательной программы

*Форма проведения:* зачет

*Содержание:* исполнение учащимися концертного номера:

*Форма оценки:* зачет – незачет

*Критерии оценки:*

- Техника исполнения танца
- Точность движений (рук, ног)
- Пластичность (рук, тела)
- Артистизм (мимика лица)
- Сценический образ

Каждый критерий оценивается отдельно в баллах: 0 - низкий уровень, 1 - средний уровень, 2 - высокий уровень. Баллы по всем критериям суммируются. Максимальная оценка – 10 баллов. Учащиеся набравшие более 4 баллов получают зачет.

*Таблица результатов аттестации*

№	Фамилия имя ре-бенка	Техника ис-полнения	Точность движений	Пла-стич-ность	Артистизм	Сцениче-ский об-раз
		0-1-2	0-1-2	0-1-2	0-1-2	0-1-2
1						