

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ «МНОГОНАЦИОНАЛЬНАЯ ВОСКРЕСНАЯ
ШКОЛА» Г.КАЗАНИ

Принята на заседании
Педагогического Совета
Протокол № 1
От « 3 » сентября 2017 года



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ОБУЧЕНИЕ ИНДИЙСКИМ ТАНЦАМ

Возраст учащихся: 18 лет и старше
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Гатауллина Гульнара Вильдановна,
Педагог дополнительного образования

Казань 2017

Оглавление

1. Пояснительная записка
2. Учебный план
3. Учебно-тематический план
4. Содержание программы
5. Календарный учебный график
6. Диагностический инструментарий
7. Методическое обеспечение программы
8. Список информационных ресурсов

Пояснительная записка

Далекая Индия – страна мудрости, поэтому и индийские танцы полны глубокого смысла. Это не просто красивые и плавные движения. Это выражение духовного и телесного совершенства человека, ощущение гармонии и единства со всем миром, которое танцовщица через пластику тела пытается передать зрителям.

Индийский танец представляет собой целый рассказ или историю, поведенную в движениях тела, мимике и жестах танцовщицы. Интересные, яркие костюмы, необычные позы и грациозные движения под утонченную индийскую музыку будут сопровождать это экзотическое шоу, поражая зрителей своей красотой и оригинальностью.

Программа по курсу обучения искусству индийского танца содержит пояснительную записку, тематический план, структуру занятия, темы докладов и лекций.

Цель курса – обучение искусству индийского танца.

Достижение этой цели предполагает решение следующих основных задач:

- сформировать у обучающихся четкое представление о сущности, особенностях, разновидностях индийского танца;
- воспитывать любовь и устойчивый интерес к индийской культуре и индийским танцам;
- развивать умение понимать язык телодвижения;
- учить красиво двигаться под музыку;
- развивать пластику телодвижений;
- обучать передавать эмоции в танце;
- воспитывать стремление к саморазвитию и самообучению.

Принципы:

1. Развивающего и воспитывающего обучения – курс не должен ограничиваться получаемой информацией об искусстве индийского танца, обучаемые должны развиваться и воспитываться.
2. Связь с жизнью – учащиеся должны уметь применять приобретённые знания в реальной жизни, в танцевальных конкурсах, концертах, в общении с профессиональными танцорами, и людьми просто интересующимися танцами, в выборе профессии и др.
3. Сознательности и активности – в основе обучения должен лежать сознательный и активный подход самих учащихся, для этого нужно заинтересовать будущих танцоров изучаемым предметом.
4. Принцип научности. Основа – искусство индийского танца, как наука.

Методы:

- анализ литературы;
- изучение опыта профессиональных танцовщиц индийского танца;
- наблюдение;
- просмотр индийских клипов с танцами;
- обобщение опыта.

При изучении курса используются такие формы занятий как лекции и практические занятия, а так же самостоятельная работа обучающихся.

В результате изучения курса танцоры должны знать основные понятия, свободно владеть материалом, уметь пластично и эмоционально танцевать, передавать смысл танца.

Форма работы: групповая.

Режим проведения проведения занятий: 1 раз в неделю по 2 часа.

Общий объем курса: 74 часа.

Исходя из этого, была составлена программа по предмету хореография на один год обучения. Программа является основой занятий на уроке. Она предусматривает систематическое и последовательное обучение. Однако, хореограф, придерживаясь содержания программы, может творчески подходить к проведению занятий. Это зависит от уровня общего и музыкального развития детей, мастерства педагога, условий работы.

2. Учебный план

№	Раздел	Количество часов
1.	Вводный раздел	8
2.	Основной раздел	66

3. Учебно-тематический план

№	Название раздела темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теори я	Прак тика		
1.	Вводный раздел					
1.1	Вводное занятие.	2	1	1	Беседа, Тренировка	
1.2	Подражательные движения, Простейшие танцевальные движения	2	0,5	1,5	Беседа, Тренировка	
1.3	Исходные позиции рук и ног.	2	-	2	Тренировка	
1.4	Виды шагов, поклон, построения	2	0,5	1,5	Беседа, Тренировка	Демонстраци я
2	Основной раздел					
2.1	Народный танец штата Раджастан	10	1	9	Беседа, тренировка	Демонстраци я
2.2	Танец «Dhole Baja»	8	1	7	Беседа, Тренировка	Демонстраци я

2.3	Танец «aare pritam pyare»	8	1	7	Беседа, Тренировка	Демонстрация
2.4	Танец «Bombay»	10	1	9	Беседа, Тренировка	Демонстрация
2.5	Танец «Deya re»	6	-	6	Тренировка	Демонстрация
2.6	Танец «Ram Lila»	8	1	7	Беседа, Тренировка	Демонстрация
2.7	Танец «Dil bole haddira»	8	1	7	Беседа, Тренировка	Демонстрация
2.8	Подготовка к праздникам	8	-	8	Тренировка	
Итого часов:		74	8	66		

3. Содержание программы

Тема	Содержание занятий	Формы
Вводное занятие	Ознакомление с планом работы на учебный курс. Инструктаж по технике безопасности.	Беседа, лекция.
Музыкально-танцевальные движения: <ul style="list-style-type: none"> • подражательные движения; • простейшие танцевальные движения; 	Научить слушать музыку, определять ее характер, отражать в движении разнообразные оттенки музыкальных пьес (веселый, спокойный, грустный, энергичный, торжественный), их темпы (медленно, быстро, умеренно), динамику (тихо, громко), ритмические рисунки; а также различать особенности национальных танцев.	Лекция, показ, практика
Исходные позиции ног:	<ul style="list-style-type: none"> • Основная стойка • Самапада 	Показ, практика

	<ul style="list-style-type: none"> • Широкая дорожка • Сесть на колени 	
Исходные позиции рук:	<ul style="list-style-type: none"> • Внизу • Впереди • Вверху • В стороны • Катакамукха • Намасте • Алападма 	Показ, практика
Виды шагов	<ul style="list-style-type: none"> • Спокойная ходьба • Шаг на всей ступне • Храмающий шаг • Шаг с притопом на месте • Переменный шаг • Боковой приставной шаг • Боковое припадание • Шаг на носках 	Показ, практика
Поклон:	<ul style="list-style-type: none"> • Индийский 	Показ, практика
Построения:	<ul style="list-style-type: none"> • Колонна • Шеренга • Цепочка 	Показ, практика
Народный танец штата Раджастан	Разучивание танца на заданную тематику	показ, практика
Танец «Dhole Baja»	разучивание танца на заданную тематику	показ, практика
Танец «aare pritam pyare»	разучивание танца на заданную тематику	показ, практика
Танец «Bombay»	Повторение танца, выученного в прошлом году	показ, практика
Танец «Deva re»	Повторение танца, выученного в прошлом году	показ, практика
Танец «Ram Lila»	Повторение танца, выученного в прошлом году	показ, практика
Танец «Dil bole haddira»	Разучивание танца на	показ, практика

	заданную тематику	
Подготовка к праздникам	Подготовка к праздникам в соответствии с календарем. Подбор костюмов, отработка танцев перед выступлением.	Беседа, лекция, практика

6. Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	09	03	8.30	Репетиция	2	Вводное занятие. 1. Разминка. 2. Разучивание простейших танцевальных движений.	ЦО МВШ	
2	09	10	8.30	Репетиция	2	1. Разминка 2. Изучение и повторение простейших танцевальных движений и связок.	ЦО МВШ	
3	09	17	8.30	Репетиция	2	1. Разминка 2. Повторение простейших танцевальных движений и связок. 3. Исходные позиции рук и ног.	ЦО МВШ	
4	09	24	8.30	Репетиция	2	1. Разминка 2. Повторение позиций рук и ног.	ЦО МВШ	Демонстрация

						3. Основные шаги, связки и построения в качестве подготовки к изучению нового танца.		
5	10	01	8.30	Репетиция	2	1. Разминка с элементами йоги. 2. Повторение пройденного с опросом каждого участника коллектива. 3. Повторение ранее выученных танцев	ЦО МВШ	
6	10	08	8.30	Репетиция	2	1. Разминка с элементами классического индийского танца в стиле «Бхаратнатьям». 2. Отработка ранее выученных танцев	ЦО МВШ	Демонстрация
7	10	15	8.30	Репетиция	2	1. Разминка с элементами классического индийского танца в стиле «Катхак». 2. Отработка ранее выученных танцев	ЦО МВШ	
8	10	22	8.30	Репетиция	2	1. Разминка с элементами танцев штата пенджаб. 2. Постановка 1 части танца	ЦО МВШ	Демонстрация

						«Rajasthan».		
9	10	29	8.30	Репетиция	2	1. Разминка с элементами йоги. 2. Повторение 1 части танца «Rajasthan». 3. Постановка 2 части танца «Rajasthan»	ЦО МВШ	Демонстрация
10	11	05	8.30	Репетиция	2	1. Разминка с аэробной нагрузкой. 2. Повторение материала прошлых уроков. 3. Постановка 3 части танца «Rajasthan»	ЦО МВШ	Демонстрация
11	11	12	8.30	Репетиция	2	1. Разминка с элементами классического индийского танца в стиле «Бхаратнатьям». 2. Повторение танца «Rajasthan», исправление ошибок. 3. Проработка отдельных элементов .	ЦО МВШ	Демонстрация
12	11	19	8.30	Репетиция	2	1. Разминка с элементами классического индийского танца в стиле «Катхак». 2. Повторение пройденного материала,	ЦО МВШ	Демонстрация

						проработка отдельных элементов. Работа над элементами танца «Rajasthan» без музыки и с сопровождением.		
13	11	26	8.30	Репетиция	2	1. Разминка с элементами танцев штата пенджаб. 2. Повторение и проработка изученных танцев. 3. Прослушивание фонограммы и перевод песни для постановки танца «Dhole Baja».	ЦО МВШ	Демонстрация
14	12	03	8.30	Репетиция	2	1. Разминка с элементами йоги. 2. Постановка выхода и изучение элементов 1 части танца «Dhole Baja». 3. Работа над 1 частью танца с музыкальным сопровождением.	ЦО МВШ	Демонстрация
15	12	10	8.30	Репетиция	2	1. Разминка с аэробной нагрузкой. 2. Повторение материала прошлых уроков. 3. Постановка 2 части танца «Dhole Baja».	ЦО МВШ	Демонстрация

16	12	17	8.30	Репетиция	2	<p>1. Разминка с элементами танцев штата пенджаб.</p> <p>2. Отработка пройденных танцев.</p> <p>3. Постановка 3 части танца «Dhole Baja ».</p>	ЦО МВШ	Демонстрация
17	12	24	8.30	Репетиция	2	Подготовка к празднику.	ЦО МВШ	
18	01	14	8.30	Репетиция	2	<p>1. Разминка с элементами йоги, растяжка всех групп мышц</p> <p>2. Постановка выхода и проработка элементов 1 части танца «aare pritam ruare»</p> <p>3. Отработка 1 части танца под музыку.</p>	ЦО МВШ	Демонстрация
19	01	21	8.30	Репетиция	2	<p>1. Разминка с элементами классического индийского танца в стиле «Бхаратнатьям».</p> <p>2. Повторение ранее пройденных танцев и 1 части танца «aare pritam ruare»</p> <p>3. Отработка синхронности 1 части танца «aare</p>	ЦО МВШ	Демонстрация

						pritam ruage»		
20	01	28	8.30	Репетиция	2	<p>1. Разминка с элементами классического индийского танца в стиле «Катхак».</p> <p>2. Отработка отдельных элементов 2 части танца «aare pritam ruage»</p> <p>3 Полная постановка 2 части танца «aare pritam ruage».</p>	ЦО МВШ	Демонстрация
21	02	04	8.30	Репетиция	2	<p>1. Разминка с аэробной нагрузкой на все группы мышц. Растяжка</p> <p>2. Работа с фонограммой и перевод слов к танцу «Bombay»</p> <p>3. Постановка 1 части танца «Bombay»</p>	ЦО МВШ	Демонстрация
22	02	11	8.30	Репетиция	2	<p>1. Разминка с элементами классического индийского танца в стиле «Бхаратнатьям».</p> <p>2. Повторение всех пройденных ранее танцев, отработка синхронности исполнения</p> <p>3. Постановка 2</p>	ЦО МВШ	Демонстрация

						части и финала танца «Bombay»		
23	02	18	8.30	Репетиция	2	1. Разминка с элементами классического индийского танца в стиле «Катхак». 2. Отработка отдельных элементов танца «Bombay» исправление ошибок. Сведение под музыку, отработка синхронности.	ЦО МВШ	Демонстрация
24	02	25	8.30	Репетиция	2	1. Разминка с элементами йоги. 2. Повторение всех пройденных танцев. 3. Постановка 3 части танца «Bombay».	ЦО МВШ	Демонстрация
25	03	04	8.30	Репетиция	2	1.Разминка, растяжка 2. Отработка танца «Bombay».	ЦО МВШ	Демонстрация
26	03	11	8.30	Репетиция	2	1. Разминка с элементами танцев штата пенджаб. 2. Повторение пройденного. Отработка синхронности. 3. Перевод слов для танца «Deu ge», постановка 1	ЦО МВШ	Демонстрация

						части танца.		
27	03	18	8.30	Репетиция	2	1. Разминка с элементами классического индийского танца в стиле «Бхаратнатьям». 2. Повторение всех пройденных ранее танцев, отработка синхронности исполнения 3. Постановка 2 части танца «Deva ge»	ЦО МВШ	Демонстрация
28	03	25	8.30	Репетиция	2	1. Разминка с элементами классического индийского танца в стиле «Катхак». 2. Повторение всех пройденных ранее танцев, отработка синхронности исполнения 3. Постановка 3 части и финала танца «Deva ge»	ЦО МВШ	Демонстрация
29	04	01	8.30	Репетиция	2	1. Разминка с аэробной нагрузкой на все группы мышц. Растяжка 2. Повторение пройденных танцев и исправление ошибок	ЦО МВШ	Демонстрация

						3. Прослушивание фонограммы и перевод песни для постановки танца «Ram Lila»		
30	04	08	8.30	Репетиция	2	1. Разминка с элементами йоги, растяжка всех групп мышц 2. Постановка выхода и проработка элементов 1 части танца «Ram Lila» 3. Отработка 1 части танца под музыку.	ЦО МВШ	Демонстрация
31	04	15	8.30	Репетиция	2	1. Разминка с элементами классического индийского танца в стиле «Бхаратнатьям». 2. Повторение ранее пройденных танцев и 1 части танца «Ram Lila» 3. Постановка 2 части танца «Ram Lila»	ЦО МВШ	Демонстрация
32	04	22	8.30	Репетиция	2	1. Разминка с элементами танцев штата пенджаб. 2. Повторение пройденного. Отработка синхронности. 3. Постановка 3 части танца «Ram	ЦО МВШ	Демонстрация

						Lila»		
33	04	29	8.30	Репетиция	2	<p>1. Разминка с элементами классического индийского танца в стиле «Катхак».</p> <p>2. Повторение всех пройденных ранее танцев, отработка синхронности исполнения</p> <p>3. Перевод песни и постановка 1 части танца «Dil bole haddira»</p>	ЦО МВШ	Демонстрация
34	05	06	8.30	Репетиция	2	<p>1. Разминка с элементами классического индийского танца в стиле «Бхаратнатьям».</p> <p>2. Повторение всех пройденных ранее танцев, отработка синхронности исполнения</p> <p>3. Постановка 2 части танца «Dil bole haddira»</p>	ЦО МВШ	Демонстрация
35	05	13	8.30	Репетиция	2	<p>1. Разминка с элементами танцев штата пенджаб.</p> <p>2. Повторение пройденного. Отработка синхронности.</p> <p>3. Постановка 3</p>	ЦО МВШ	Демонстрация

						части танца «Dil bole haddira»		
36	05	20	8.30	Репетиция	2	1. Разминка. Растяжка. 2. Повторение о отработка синхронности всех пройденных танцев.	ЦО МВШ	Демонстрация
37	05	27	8.30	Репетиция	2	Повторение о отработка синхронности всех пройденных танцев	ЦО МВШ	Демонстрация

7. Диагностический инструментарий

К концу года обучения учащиеся должны знать:

- Правила техники безопасности
- Простейшие танцевальные движения
- Особенности национальных движений
- Особенности национальных костюмов
- Основные понятия
- Связь костюма с танцем
- Свободно владеть материалом.

Уметь:

- Планировать свою деятельность
- Работать в «зеркальном отражении»: точно повторять за хореографом показываемые движения. Исполнять их друг перед другом вне показа хореографа. Ориентироваться без хореографа в круговом пространстве зала: из круга, в круг, по часовой стрелке, против часовой стрелки.
- Работать в ансамбле без показа хореографа.
- Пластично и эмоционально танцевать
- Передавать смысл танца

- Самоорганизовываться.

8. Методическое обеспечение

Тема	Методы и приемы	Подведение итогов	Дидактический материал	Техническое оснащение
Вводное занятие	Беседа, рассказ, показ	опрос	Диск, методическая литература, фотографии	магнитофон
Подражательные движения	Рассказ, показ	Просмотр, анализ	Методическая литература, диск	магнитофон
Простейшие танцевальные движения	Беседа, рассказ, показ	опрос, просмотр, анализ	Методическая литература, диск	магнитофон
Исходные позиции ног	Рассказ, показ	Просмотр, анализ, самостоятельная работа	Методическая литература, диск	магнитофон
Исходные позиции рук	Рассказ, показ	Просмотр, анализ, самостоятельная работа	Методическая литература, диск	магнитофон
Виды шагов	Рассказ, показ	Просмотр, самостоятельная работа	Методическая литература, диск	магнитофон
Поклон:	Рассказ, беседа, показ	Просмотр, анализ	Фотографии	---
Построения	рассказ	просмотр	фотографии	---
Народный танец штата Раджастан	Беседа, показ	Просмотр, анализ, выступление	Флэшка, фотоаппарат	магнитофон, костюмы
Танец «Dhole Baje»	рассказ, Беседа, показ	Просмотр, анализ, выступление	Флэшка, фотоаппарат	магнитофон, костюмы
Танец «aare pritam pyare»	рассказ, Беседа, показ	Просмотр, анализ, выступление	Флэшка, фотоаппарат	магнитофон, костюмы
Танец «Bombay»	рассказ, Беседа, показ	Просмотр, анализ, выступление	Флэшка, фотоаппарат	магнитофон, костюмы
Танец «Deva re»	Беседа, показ	Просмотр, анализ, выступление	Флэшка, фотоаппарат	магнитофон, костюмы

Танец «Ram Lila»	Беседа, показ	Просмотр, анализ, выступление	Флэшка, фотоаппарат	магнитофон, костюмы
Танец «Dil bole haddira»	Беседа, показ	Просмотр, анализ, выступление	Флэшка, фотоаппарат	магнитофон, костюмы
Подготовка к праздникам	Беседа, показ	Просмотр, анализ, выступление	Флэшка, фотоаппарат	магнитофон, костюмы
Народный танец штата Раджастан	Беседа, рассказ.	Просмотр, анализ, выступление	Флэшка, методическая литература	магнитофон, костюмы

Список литературы

1. Сатьябхама Деви Даси. Океан блаженства / Деви Даси Сатьябхама. – 2-е изд. – М. : Философская книга, 2013. – 216с.
2. Рузова, Т. (Сатьябхама деви даси) Одисси. Океан блаженства / Т. Рузова. – М. : Философская книга, 2015. – 288с. : ил.
3. Баглай, В. Е. Этническая хореография народов мира : учеб. пособие / В. Е. Баглай. – СПб. : Планета музыки, 2017. – 384с.
4. Дубских, Т. М. Народно-сценический танец : учеб. пособие / Т. М. Дубских. – СПб. : Лань, 2017. – 112с.
5. Карпенко, В. Н. Народно-сценический танец : монография / В. Н. Карпенко, И. А. Карпенко, Ж. Багана. – М. : ИНФРА-М, 2016. – 306с.