

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТОМСКА  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
Заозерная средняя общеобразовательная школа  
с углубленным изучением отдельных предметов №16 города Томска  
Структурное подразделение «Наша гавань»

Рассмотрено на заседании  
методического совета  
СП «Наша гавань»  
Протокол № 1  
от «27» августа 2021г.  
Рекомендовано к реализации  
педагогическим советом  
МАОУ СОШ №16 г. Томска  
Протокол № 1  
от «27» августа 2021г.

Утверждаю:  
Директор МАОУ СОШ № 16 г. Томска  
В.В. Астраханцева  
«28» августа 2021г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
**«ОСНОВЫ ТАНЦЕВАЛЬНОГО ИСКУССТВА В  
СТИЛЕ БХАРАТАНАТЪЯМ»**

Возраст обучающихся: 7- 14 лет

Срок реализации программы: 4 года

Составитель программы:

Митренина Наталия Юрьевна,  
педагог дополнительного образования

Консультант:

Самолук Надежда Геннадьевна,  
методист

Томск 2021

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебно-тематический план.....	7
3. Содержание разделов программы.....	10
4. Методическое обеспечение программы.....	15
5. Список литературы.....	17
Приложения.....	19

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Бхаратанатьям – утончённая и сложная форма танцевального искусства Индии, имеющая высокую эстетическую и духовную ценность. В этом классическом стиле танца издавна существует глубокая связь различных видов искусства: музыки, драмы, литературы, скульптуры, архитектуры, живописи. Традиция классического танца Индии тесно связана с богатым индийским фольклором, сокровищницей мифов, легенд и обрядов, которые составляют тематический корпус танцевального искусства и являют уникальность многовековой традиции данного стиля.

### **Направленность**

Направленность программы – художественная.

### **Актуальность**

Актуальностью данной программы является то, что она позволяет детям разного уровня подготовки развиваться физически, интеллектуально и эмоционально с помощью оригинальных двигательных практик, способствует уменьшению гиподинамии среди школьников. Также, в согласии с современными тенденциями, она позволяет детям быть активными участниками обучающего процесса, в полной мере проявлять свою творческую активность.

### **Новизна**

Новизной данной программы является адаптация традиционных способов изучения классического индийского танца в российском культурном пространстве. Поскольку классический индийский танец не является широко известным в России, много времени уделяется беседам о нём и о культурной традиции Индии в целом. Для постановок танцев наряду с традиционной классической индийской музыкой используется разнообразный музыкальный материал, в том числе песни на русском языке.

Отличительной особенностью данной программы является частичное применение электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

### **Педагогическая целесообразность**

В процессе реализации данной программы, пробуя силы в разнообразных упражнениях, обучающиеся получают возможность развиваться разносторонне – физически, эмоционально и интеллектуально. Это становится возможным, поскольку традиционно индийский классический танец включает в себя три аспекта – нитья (технический танец), нритья (сочетание технического танца с сюжетным) и натья (танцевальная драма), которые тесно связаны друг с другом.

Понимание танца не как изолированного вида искусства, а как части культурной традиции, тесно связанной с другими областями искусства и человеческого знания, позволяет сделать программу разнообразной и надолго сохранять интерес учащихся к занятиям, а также побуждать их к самостоятельному творчеству.

## **Отличительные особенности дополнительной общеобразовательной программы от уже существующих образовательных программ**

Программа базируется на оригинальной методике преподавания танцевального искусства, разработанной Рукмини Деви (Академия Калакшетра, г. Мадрас), основанной на древнеиндийском трактате “Натья-шастра” Бхаратамуни, но предназначена для детей.

При сохранении классических канонов индийского танца, в обучении детей применяются игровые методы, а при постановке танцев используются детские песни на русском языке.

### **Цель программы**

Целью данной программы является всестороннее развитие личности ребёнка средствами классического индийского танца, формирование физической и эмоциональной готовности к дальнейшим занятиям этим видом искусства.

### **Задачи программы**

Для достижения цели определены задачи:

образовательные:

- изучить базовые элементы техники бхаратанатьям;
- дать представление о традиционной музыкальной и ритмической системе Индии;
- дать представление о традиционной индийской танцевальной культуре;
- сформировать основы сценической культуры через участие в концертной деятельности;
- формирование элементов ИТ-способностей;

воспитательные:

- воспитывать чувство товарищества, чувство личной ответственности;
- воспитывать толерантность уважение к культуре разных народов;

развивающие:

- способствовать формированию начальных навыков актёрского мастерства;
- развить координацию, гибкость, пластику, общую физическую выносливость;
- улучшить мелкую моторику;
- развить чувство ритма.

### **Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной общеобразовательной программы**

Программа рассчитана на детей младшего и среднего школьного возраста (7-14 лет) и может быть разделена на 2 этапа: подготовительный (1 год обучения), основной (2-4 год обучения). На первый год обучения принимаются все желающие от 7 до 10 лет. В отдельных случаях могут быть приняты дети 6 лет. На второй и последующий года обучения переводятся дети, успешно освоившие программу предыдущих годов обучения либо дети, прошедшие

индивидуальное ускоренное обучение по программам предыдущих годов обучения. При приёме проводится беседа с родителями, чтобы ознакомить их с особенностями программы.

### **Сроки реализации программы**

Срок реализации программы – 8 лет

1 год обучения (7-10 лет) – два раза в неделю по два часа (144 часа).

2 год обучения (8-11 лет) – три раза в неделю по два часа либо два раза в неделю по 3 часа (216 часов).

3 год обучения (9-12 лет) – три раза в неделю по два часа либо два раза в неделю по 3 часа (216 часов).

4 год обучения (10-13 лет) – три раза в неделю по два часа либо два раза в неделю по 3 часа (216 часов).

### **Формы и режим занятий**

Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа для 1года обучения, 2 раза в неделю по 3 часа либо 3 раза в неделю по 2 часа для 2-4 годов обучения. Могут быть предусмотрены дополнительные часы для индивидуальной работы с отстающими детьми, либо для постановки сольных партий с одарёнными детьми.

Учебно-воспитательный процесс по данной программе может проходить в следующих формах: учебное занятие, открытое занятие, занятие-праздник, участие в концерте, фестивале, спектакле.

При реализации программы частично применяется электронное обучение и дистанционные образовательные технологии. При электронном обучении с применением дистанционных технологий продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности составляет не более 30 минут.

### **Ожидаемые результаты и способы их проверки**

При успешной реализации программы предполагается достижение обучающимися личностных, предметных и метапредметных результатов.

#### **Личностные результаты**

в конце *первого* модуля обучения (1Год):

- способность осознать свои эмоции, переживания и уметь выражать их адекватно;
- формирование эстетических чувств и чувства прекрасного через знакомство с национальной культурой;
- умение взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в совместной деятельности;

в конце *второго* модуля обучения (2-4год):

- способность осознать свои эмоции, переживания и их оттенки и уметь выражать их адекватно;

- формирование эстетических чувств и чувства прекрасного через знакомство с национальной культурой;
- умение взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в совместной деятельности, ставить и достигать общие цели ;
- умение переживать неудачи и предпринимать усилия для их преодоления.

### **Предметные результаты.**

В конце *первого* модуля обучения (1год) обучающиеся

#### **будут знать:**

- танцевальную этику, правила поведения в танцевальном зале и на сцене в соответствии с возрастом;
- понимать терминологию, используемую на уроке;
- особенности индийской танцевальной культуры в рамках программы, понимать отличия классического индийского танца от народного и эстрадного;

#### **будут уметь:**

- правильно выполнять разминку, повторяя за педагогом;
- выполнить элементы тренажа классического индийского танца в соответствии с программой под счёт;
- исполнять выученные танцевальные комбинации в группе и сольно.

В конце *второго* модуля обучения (2-4год) обучающиеся

#### **будут знать:**

- танцевальную этику, правила поведения в танцевальном зале и на сцене в соответствии с возрастом;
- понимать терминологию, используемую на уроке, самостоятельно применять её;
- различать виды классического индийского танца;
- особенности сюжетного и технического танца.

#### **будут уметь:**

- самостоятельно провести разминку;
- выполнить элементы тренажа классического индийского танца в соответствии с программой под счёт на трёх скоростях;
- исполнять выученные танцевальные комбинации в группе и сольно.

### **Метапредметные результаты.**

в конце *первого* модуля обучения (1год)

- умение работать в паре, подгруппе, коллективе;
- получение навыков публичных выступлений;

- владение понятиями о здоровом образе жизни;
  - сформированные элементы ИТ-способностей;
- в конце *второго* модуля обучения (2-4год)
- умение организовать работу в паре, подгруппе, коллективе;
  - умение выступать перед аудиторией;
  - умение самостоятельно сочинить и подготовить простой танцевальный номер;
  - владение понятиями о здоровом образе жизни.

#### **Способы проверки ожидаемых результатов**

<b>Вид</b>	<b>Формы</b>
Вводный:	Собеседование с родителями, беседа с детьми
Текущий:	Педагогическое наблюдение, опрос, участие в празднике, фестивале, концерте
Итоговый:	Участие в отчётном концерте, открытый урок, тестирование, сольное исполнение танца.
Дистанционный	Проверка фото- и видеоматериалов, присланных обучающимися

## 2.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### 2.1. Первый год обучения

№	Тема	Количество часов		
		Всего	Теори я	Практ ика
	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
1.	<b>Подготовительные упражнения</b>	<b>40</b>	<b>2</b>	<b>38</b>
1.1	Разогревающая разминка	9	1	8
1.2	Растяжка	9	0	9
1.3	Силовые упражнения	9	0	9
1.4	Упражнения на развитие чувства равновесия и координацию	9	0	9
1.5.	Основы музыкальной грамоты	4	1	3
2	<b>Бхаратанатъям</b>	<b>20</b>	<b>1</b>	<b>19</b>
2.1	Приседания на трёх скоростях	2	0	2
2.2	Пранам	2	1	1
2.3	Шаг кари	4	0	4
2.4	Основные положения ног	2	0	2
2.5	Жесты для рук	4	0	4
2.6	Тат-адаву	3	0	3
2.7	Ритмические шаги	3	0	3
3	<b>Постановка танца</b>	<b>40</b>	<b>3</b>	<b>37</b>
3.1	Рисунки танца и перестроения	10	1	9
3.2	Разучивание танцевальных композиций	30	2	28
4	<b>Импровизация и актёрское мастерство</b>	<b>32</b>	<b>0</b>	<b>32</b>
4.1	Импровизация под музыку	16	0	16
4.2	Игры и упражнения на развитие актёрского мастерства	16	0	16
5	<b>Мероприятия</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>
5.1	Открытый урок для родителей	4	2	2
5.2	Участие в отчётном концерте	4		4
5.3	Праздник «Восточный Новый год»	2		2
	<b>Всего</b>	<b>144</b>	<b>7</b>	<b>137</b>



## 2.2. Второй год обучения

№	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
1.	<b>Подготовительные упражнения</b>	<b>40</b>		
1.1	Разогревающая разминка	9	0	9
1.2	Растяжка	9	0	9
1.3	Силовые упражнения	9	0	9
1.4	Упражнения на развитие чувства равновесия и координацию	9	0	9
1.5.	Основы музыкальной грамоты	4	1	3
2	<b>Бхаратанатъям</b>	<b>60</b>	<b>0</b>	<b>60</b>
2.1	Основные позиции ног	1	0	1
2.2	Основные позиции рук	1	0	1
2.3	Шаг боком в позиции свастика	4	0	4
2.4	Тат-адаву	4	0	4
2.5	Жесты для одной руки	20	0	20
2.6	Повороты	4	0	4
2.7	Адаву	22	0	22
2.8	Ритмические шаги	4	0	4
3	<b>Постановка танца</b>	<b>60</b>	<b>4</b>	<b>56</b>
3.1	Постановка стилизации индийского народного танца	30	2	28
3.2	Постановка стилизации классического танца под песню на русском языке.	30	2	28
4	<b>Импровизация и актёрское мастерство</b>	<b>42</b>	<b>0</b>	<b>42</b>
4.1	Импровизация под музыку	42	0	42
4.2	Игры и упражнения на развитие актёрского мастерства	42	0	42
				4
5	<b>Мероприятия</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>
5.1	Открытый урок для родителей	4	0	4
5.2	Участие в отчётном концерте	4	0	4
5.3	Праздник «Восточный Новый год»	2	0	2

	<b>Всего</b>	<b>216</b>	<b>5</b>	<b>211</b>
--	--------------	------------	----------	------------

### 2.3. Третий год обучения

№	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
1.	<b>Подготовительные упражнения</b>	<b>40</b>	<b>0</b>	<b>40</b>
1.1	Разогревающая разминка	9	0	9
1.2	Растяжка	9	0	9
1.3	Силовые упражнения	9	0	9
1.4	Упражнения на развитие чувства равновесия и координацию	9	0	9
1.5.	Основы музыкальной грамоты	4	0	4
2	<b>Бхаратанатъям</b>	<b>60</b>	<b>0</b>	<b>60</b>
2.1	Основные позиции ног	1	0	1
2.2	Основные позиции рук	1	0	1
2.3	Шаг ласья	2	0	2
2.4	Адаву	32	0	32
2.7	Жесты для двух рук	20	0	20
2.8	Ритмические шаги	4	0	4
3	<b>Постановка танца</b>	<b>60</b>	<b>3</b>	<b>57</b>
3.1	Постановка стилизации индийского классического танца	30	2	28
3.2	Совместная проектная работа с детьми по постановке концертного номера с элементами индийского классического танца	20	1	29
4	<b>Импровизация и актёрское мастерство</b>	<b>42</b>	<b>0</b>	<b>42</b>
4.1	Импровизация под музыку	21	0	21
4.2	Игры и упражнения на развитие актёрского мастерства	21	0	21
5	<b>Мероприятия</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>10</b>
5.1	Открытый урок для родителей	4	0	4
5.2	Участие в отчётном концерте	4	0	4
5.3	Праздник «Восточный Новый год»	2	0	2

	<b>Всего</b>	<b>216</b>	<b>3</b>	<b>213</b>

#### 2.4. Четвёртый год обучения

№	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
1.	<b>Подготовительные упражнения</b>	<b>40</b>	<b>0</b>	<b>40</b>
1.1	Разогревающая разминка	9	0	9
1.2	Растяжка	9	0	9
1.3	Силовые упражнения	9	0	9
1.4	Упражнения на развитие чувства равновесия и координацию	9	0	9
1.5.	Основы музыкальной грамоты	4	0	4
2	<b>Бхаратанатъям</b>	<b>60</b>	<b>0</b>	<b>60</b>
2.1	Основные позиции ног	1		
2.2	Адаву	50		
2.3	Асамьюта хаста вини йога	9		
3	<b>Постановка танца</b>	<b>42</b>	<b>0</b>	<b>42</b>
3.1	Постановка индийского классического танца	30	2	28
3.2	Совместная проектная работа с детьми по постановке стилизации индийского классического танца	30	0	30
4	<b>Импровизация и актёрское мастерство</b>	<b>42</b>		
4.1	Импровизация под музыку	21	0	21
4.2	Игры и упражнения на развитие актёрского мастерства	21	1	20
5	<b>Мероприятия</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>10</b>
5.1	Открытый урок для родителей	4	0	4
5.2	Участие в отчётном концерте	4	0	4
5.3	Праздник «Восточный Новый год»	2	0	2
	<b>Всего</b>	<b>216</b>	<b>3</b>	<b>213</b>

### **3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

#### **3.1. Содержание программы первого года обучения**

##### **Вводное занятие (2 часа)**

Теория.(1 час) Ознакомительная беседа о классическом танце Индии. Знакомство с содержанием программы первого года обучения. Правила танцевальной этики и поведения в классе. Правила техники безопасности на занятиях.

Практика.(1 час) Танцевальные игры на знакомство.

##### **Раздел 1. Подготовительные упражнения (40 часов)**

###### **1.1. Разогревающая разминка (9 часов)**

Теория. (1 час) Для чего нужна разминка. Как называются части тела. Что такое суставы. Какие суставы есть в человеческом теле.

Практика.( 8 часов) Суставная гимнастика, прыжки (высокие прыжки, прыжки в мураманди), упражнения для глаз и шеи. Разучивание комплекса разминки под музыку.

###### **1.2.Растяжка (9 часов)**

Практика.(9 часов) Упражнения на развитие выворотности, упражнения для продольного и поперечного шпагата, складка, упражнения для гибкости позвоночника.

###### **1.3. Силовые упражнения (9 часов)**

Практика. (9 часов) Упражнения для укрепления мышц спины (лодочка, поднятие туловища из положения лёжа на животе). Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса (поднятие туловища из положения лёжа на животе).

###### **1.4.Упражнения на развитие чувства равновесия и координацию. (9 часов)**

Практика. (9 часов) Упражнения развитие чувства равновесия (поза дерева с вариациями, ласточка). Упражнения на координацию (смена жестов, игра "зеркало").

###### **1.5. Основы музыкальной грамоты. (4 часа)**

Теория: (1 час) Понятие ритма. Характер, темп музыки.

Практика: (3 часа) Прослушивание музыки. Определение её характера, темпа, ритма. Простые ритмические игры.

##### **Раздел 2. Бхаратанатъям (20часов)**

###### **2.1 Приседания на трёх скоростях. (2 часа)**

Практика. (2 часа) Выполнение полного приседания на трёх скоростях. Контроль и корректировка положения спины, удержания выворотной позиции, соблюдения ритма.

###### **2.2. Пранам (2 часа)**

Теория . (1 час) Что такое пранам и когда его выполняют. Беседа.

Практика.(1 час) Разучивание пранамы и корректировка правильности его выполнения.

### **2.3. Шаг кари (2 часа)**

Практика. (2 часа) Шаг кари на трёх скоростях. Разбор, отработка под счёт и под музыку. Движение вперёд и назад. Корректировка правильности исполнения.

### **2.4. Основные положения ног. (2 часа)**

Практика. (2 часа) Знакомство с основными положениями ног: самападам, араманди, мураманди, свастика, поза Лакшмана. Корректировка правильности их исполнения.

### **2.5. Жесты для рук (4 часа)**

Практика. (4 часа) Выборочное знакомство с жестами рук, используемыми в индийском танце. Рассказывание историй с помощью жестов. Соединение жеста и эмоции.

### **2.6. Тат-адаву (3 часа)**

Практика. (3 часа) Отработка техники исполнения ударов ногой. Тат-адаву 1, 2 - разбор упражнения и соответствующего ему счёта. Корректировка правильности исполнения.

### **2.7. Ритмические шаги (3 часа)**

Практика. (3 часа) Положение тела при выполнении ритмических шагов. Трёхдольный ритмический шаг. Разбор, отработка на трёх скоростях.

## **Раздел 3. Постановка танца (40 часов)**

### **3.1. Рисунки танца и перестроения (10 часов)**

Теория. (1 час) Способы расположения исполнителей на сцене: круг, колонна, линия, шахматный порядок.

Практика. (9 часов) Отработка расположения исполнителей на сцене. Способы перестроения из одного рисунка в другой.

### **3.2. Разучивание танцевальных композиций (30 часов)**

Теория: (2 часа) Беседы о характерных особенностях индийского классического танца, его истории. Просмотр и анализ видеоматериалов.

Практика: (28 часов) Постановка концертного номера с элементами индийского классического танца

## **Раздел 4. Импровизация и актёрское мастерство (32 часа)**

### **4.1. Импровизация под музыку (16 часов)**

Практика. (16 часов) Импровизация с предметом (платок, электрическая свеча). Импровизация на заданный образ (осенние листья, снежинки, цветы)

### **4.2. Игры и упражнения на развитие актёрского мастерства (16 часов)**

Практика. (16 часов) Упражнения на снятие мышечных зажимов. Упражнения на концентрацию внимания. Упражнения на взаимодействие с партнёром.

## **Раздел 5. Мероприятия (10 часов)**

### **5.1. Открытый урок для родителей (4 часа)**

Практика. (4 часа) Демонстрационное занятие для родителей по итогам полугодия. Рассказ для родителей об этапах и особенностях обучения классическому индийскому танцу. Дети иллюстрируют рассказ демонстрацией выученного материала и танцами.

### **5.2. Отчётный концерт (4 часа)**

Практика. (4 часа) Выступление в отчётном концерте по итогам полугодия.

### **5.3. Праздник «Восточный Новый год» (2 часа)**

Практика. (2 часа) Совместное с родителями занятие. Представление учащимися индивидуальных творческих танцевальных проектов. Выставка рисунков на тему «Индийские танцы». Игры. Награждение активных участников коллектива.

## **3.1. Содержание программы второго года обучения**

### **Вводное занятие (2 часа)**

Теория. (1 час) Ознакомительная беседа о классическом танце Индии. Знакомство с содержанием программы второго года обучения. Правила танцевальной этики и поведения в классе. Правила техники безопасности на занятиях.

Практика. (1 час) Повторение материала первого года обучения.

## **Раздел 1. Подготовительные упражнения (40 часов)**

### **1.2. Разогревающая разминка (9 часов)**

Практика. (9 часов) Суставная гимнастика, прыжки (высокие прыжки, прыжки в мураманди), приседания в мураманди на трёх скоростях в сочетании с движениями рук. Разучивание комплекса разминки под музыку.

### **1.2.Растяжка (9 часов)**

Практика. (9 часов) Упражнения на развитие выворотности, упражнения для продольного и поперечного шпагата, складка, упражнения для гибкости позвоночника. Поза верблюда, поза голубя, поза бабочки, поза героя.

### **1.3. Силовые упражнения (9 часов)**

Практика. (9 часов) Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса. Планка, поза дерева, поза лодки, поза саранчи, поза воина, поза кобры, поза собаки мордой вниз.

### **1.4.Упражнения на развитие чувства равновесия и координацию. (9 часов)**

Практика. (9 часов) Упражнения развитие чувства равновесия (поза дерева с вариациями, ласточка, поза орла, поза танцора).

### **1.5. Основы музыкальной грамоты. (4 часа)**

Теория. (1 час) Ритм в индийском танце. Соответствие движений и ритмических мантр. Понятие джати. Счёт ладонью и пальцами. Ади-талам. Тишра, чатурашри джати. Практика. (3 часа) Проговаривание ритмических мантр с отбиванием ритма ладонью для джати 3, 4 на трёх скоростях .

## **Раздел 2. Бхаратанатъям (60 часов)**

### **2.1 Основные позиции ног. (1 час)**

Практика. (1 час) Знакомство с положениями ног: свастика<sup>1</sup>, свастика<sup>2</sup>, гаруда. Корректировка правильности их исполнения.

### **2.2. Основные позиции рук(1 час)**

Практика. (1 час) Разучивание позиции рук натъярамбхе и корректировка правильности её выполнения.

### **2.3. Шаг боком в позиции свастика (4 часа)**

Практика. (4 часа) Боковой шаг на трёх скоростях. Разбор, отработка под счёт и под музыку. Корректировка правильности исполнения.

### **2.4. Тат-адаву. (4 часа)**

Практика. (4 часа) Тат-адаву 3-8 - разбор упражнения и соответствующего ему счёта. Корректировка правильности исполнения.

### **2.5. Жесты для одной руки (20 часов)**

Практика. (20 часов) Разбор 28 жестов для одной руки с некоторыми значениями. Пропевание жестов. Рассказывание историй с помощью жестов. Соединение жеста и эмоции.

### **2.6. Повороты (4 часа)**

Практика. (4 часа) Поворот на месте, поворот с продвижением. Корректировка правильности исполнения.

### **2.7. Адаву. (22 часа)**

Практика. (22 часа) Тат-тей-тей-га адаву. Разбор адаву и счёта к нему. Отработка на трёх скоростях.

### **2.7. Ритмические шаги (4 часа)**

Практика. (4 часа) Четырёхдольный, пятидольный ритмический шаг. Разбор, отработка на трёх скоростях.

## **Раздел 3. Постановка танца (60 часов)**

### **3.1. Постановка стилизации индийского народного танца (30 часов)**

Теория. (2 часа) Что такое народный танец. Особенности народного танца Индии. Просмотр и анализ видеоматериалов.

Практика. (28 часов) Постановка концертного номера в групповом варианте. Работа над техникой и эмоциональной выразительностью.

### **3.2. Постановка стилизации классического танца под песню на русском языке. (30 часов)**

Теория: (2 часа) Беседа о сюжетном и техническом танце в индийской традиции. Знакомство с текстом песни. Передача смысла с помощью жестов. Просмотр и анализ видеоматериалов.

Практика: (28 часов) Постановка концертного номера в сольном и групповом варианте. Работа над техникой и эмоциональной выразительностью.

## **Раздел 4. Импровизация и актёрское мастерство (42 часа)**

### **4.1. Импровизация под музыку (21 час)**

Практика. (21 час) Работа над образом в импровизации. Подбор движений для выбранного образа и использование их в танце. Образы животных в танце.

### **4.2. Игры и упражнения на развитие актёрского мастерства (21 час)**

Практика. (21 час) Упражнения на снятие мышечных зажимов. Упражнения на концентрацию внимания. Упражнения на взаимодействие с партнёром. Упражнения на взаимодействие в группе. Работа с воображаемым предметом.

## **Раздел 5. Мероприятия (10 часов)**

### **5.1. Открытый урок для родителей (4 часа)**

Практика. (4 часа) Демонстрационное занятие для родителей по итогам полугодия. Рассказ для родителей об этапах и особенностях обучения классическому индийскому танцу. Дети иллюстрируют рассказ демонстрацией выученного материала и танцами.

### **5.2. Отчётный концерт (4 часа)**

Практика. (4 часа) Выступление в отчётном концерте по итогам полугодия.

### **5.3. Праздник «Восточный Новый год» (2 часа)**

Практика. (2 часа) Совместное с родителями занятие. Представление учащимися индивидуальных творческих танцевальных проектов. Выставка рисунков на тему «Индийские танцы». Игры. Награждение активных участников коллектива.

## **3.1. Содержание программы третьего года обучения**

### **Вводное занятие (2 часа)**

Теория. (1 час) Ознакомительная беседа о классическом танце Индии. Знакомство с содержанием программы третьего года обучения. Правила танцевальной этики и поведения в классе. Правила техники безопасности на занятиях.

Практика. (1 час) Повторение материала второго года обучения.



## **Раздел 1. Подготовительные упражнения (26 час)**

### **1.3. Разогревающая разминка (9 часов)**

Практика. (9 часов) Суставная гимнастика, прыжки (высокие прыжки, прыжки в мураманди), приседания в мураманди на трёх скоростях в сочетании с движениями рук  
Разучивание комплекса разминки под музыку.

### **1.2.Растяжка (9 часов)**

Практика. (9 часов) Упражнения на развитие выворотности, упражнения для продольного и поперечного шпагата, складка, упражнения для гибкости позвоночника. Поза верблюда, поза голубя, поза бабочки, поза героя.

### **1.3. Силовые упражнения(9 часов)**

Практика. (9 часов) Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса. Планка, поза дерева, поза лодки, поза саранчи, поза воина, поза кобры, поза собаки мордой вниз.

### **1.4.Упражнения на развитие чувства равновесия и координацию. (9 часов)**

Практика. (9 часов) Упражнения развитие чувства равновесия (поза дерева с вариациями, ласточка, поза орла, поза танцора).

### **1.5. Основы музыкальной грамоты. (4 часа)**

Практика. (4 часа) Проговаривание ритмических мантр с отбиванием ритма ладонью для джати 9 на трёх скоростях . Рага в индийской музыке. Названия нот. Пропевание нот.

## **Раздел 2. Бхаратанатъям (60 часов)**

### **2.1 Основные позиции ног. (1 час)**

Практика. (1 час) Знакомство с положением ног экападам. Отработка, корректировка правильности исполнения.

### **2.2. Основные позиции рук(1 час)**

Практика. (1 час) Разучивание позиции рук доля и корректировка правильности её выполнения.

### **2.3. Шаг ласья (2 часа)**

Практика. Разучивание и исполнение шага ласья.

### **2.4. Адаву. (32 часа)**

Практика. (32 часа) Нат-адаву 1-5, прыжковое адаву 1-2. Отработка на трёх скоростях.

### **2.5. Жесты для двух рук (20 часов)**

Практика. (20 часов) Разбор 24 жестов для двух рук с некоторыми значениями. Пропевание жестов. Рассказывание историй с помощью жестов. Соединение жеста и эмоции.

## **2.6. Ритмические шаги (4 часа)**

Практика. (4 часа) Семидольный, Девятидольный ритмический шаг. Разбор, отработка на трёх скоростях.

## **Раздел 3. Постановка танца (60 часов)**

### **3.1. Постановка стилизации индийского классического танца (30 часов)**

Теория. (2 часа) Что такое стилизация. Виды классического танца Индии. Просмотр и анализ видеоматериалов.

Практика. (28 часов) Постановка концертного номера в групповом и сольном вариантах. Работа над техникой и эмоциональной выразительностью.

### **3.2. Совместная проектная работа с детьми по постановке концертного номера с элементами индийского классического танца. (30 часов)**

Теория: (1 час) Структура танцевального номера.

Практика: (29 часов) Подбор темы. Подбор музыки. Подбор лексики. Создание танцевальных связок. Постановка и отработка концертного номера.

## **Раздел 4. Импровизация и актёрское мастерство (42 часа)**

### **4.1. Импровизация под музыку (21 час)**

Практика. (21 час) Развитие образа в импровизации. Изменение темпа, характера движений. Работа над образами природы в танце (вода, огонь, лес, ветер).

### **4.2. Игры и упражнения на развитие актёрского мастерства (21 час)**

Практика. (21 час) Упражнения на снятие мышечных зажимов. Упражнения на концентрацию внимания. Упражнения на взаимодействие с партнёром. Упражнения на взаимодействие в группе. Работа с воображаемым предметом. Актёрские этюды в группах на темы стихов, сказок, легенд с использованием выразительных средств индийского танца.

## **Раздел 5. Мероприятия (10 часов)**

### **5.1. Открытый урок для родителей (4 часа)**

Практика. (4 часа) Демонстрационное занятие для родителей по итогам полугодия. Рассказ для родителей об этапах и особенностях обучения классическому индийскому танцу. Дети иллюстрируют рассказ демонстрацией выученного материала и танцами.

### **5.2. Отчётный концерт (4 часа)**

Практика. (4 часа) Выступление в отчётном концерте по итогам полугодия.

### **5.3. Праздник «Восточный Новый год» (2 часа)**

Практика. (2 часа) Совместное с родителями занятие. Представление учащимися индивидуальных творческих танцевальных проектов. Выставка рисунков на тему «Индийские танцы». Игры. Награждение активных участников коллектива.

### **3.1. Содержание программы четвертого года обучения**

#### **Вводное занятие (2 часа)**

Теория. (1 час) Ознакомительная беседа о классическом танце Индии. Знакомство с содержанием программы четвёртого года обучения. Правила танцевальной этики и поведения в классе. Правила техники безопасности на занятиях.

Практика. (1 час) Повторение материала третьего года обучения.

#### **Раздел 1. Подготовительные упражнения (40 часов)**

##### **1.4. Разогревающая разминка (9 часов)**

Практика. (9 часов) Суставная гимнастика, прыжки (высокие прыжки, прыжки в мураманди), приседания в мураманди на трёх скоростях в сочетании с движениями рук. Разучивание комплекса разминки под музыку.

##### **1.2.Растяжка (9 часов)**

Практика. (9 часов) Упражнения на развитие выворотности, упражнения для продольного и поперечного шпагата, складка, упражнения для гибкости позвоночника. Поза верблюда, поза голубя, поза бабочки, поза героя.

##### **1.3. Силовые упражнения(9 часов)**

Практика. (9 часов) Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса. Планка, поза дерева, поза лодки, поза саранчи, поза воина, поза кобры, поза собаки мордой вниз.

##### **1.4.Упражнения на развитие чувства равновесия и координацию. (9 часов)**

Практика. (9 часов) Упражнения развитие чувства равновесия (поза дерева с вариациями, ласточка, поза орла, поза танцора).

##### **1.5. Основы музыкальной грамоты. (4 часа)**

Практика. (4 часа) Проговаривание ритмических мантр изученных адаву с отбиванием ритма ладонью и на натуванге на трёх скоростях . Рага маямалявагаля. Музыкальный пранам. Дхьяна-шлока.

#### **Раздел 2. Бхаратанатьям (60 часов)**

##### **2.1 Основные позиции ног. (1 час)**

Практика. (1 час) Знакомство с позицией ног кунчита. Отработка, корректировка правильности исполнения.

##### **2.4. Адаву. (50 часов)**

Практика. (50 часов) Тат-тей-гам-адаву 1-2, катти адаву 1-2, тей-ха-тей-хи-адаву 1-2, тей-йа-тей-йи-адаву 1-2, тирманам-адаву. Отработка на трёх скоростях.

### **2.5. Асамьюта хаста вини йога (9 часов)**

Практика. (9 часов) Изучение полной шлоки для каждого жеста. Разучивание и отработка жеста, вариантов его использования, тренировка произношения. Соединение жеста и эмоции.

## **Раздел 3. Постановка танца (60 часов)**

### **3.1. Постановка индийского классического танца (30 часов)**

Теория. (2 часа) Особенности исполнения и изучения индийского классического танца в стиле бхаратанатьям. Виды классических композиций. Просмотр и анализ видеоматериалов.

Практика. (28 часов) Постановка концертного номера в групповом и сольном вариантах. Работа над техникой и эмоциональной выразительностью.

### **3.2. Совместная проектная работа с детьми по постановке стилизации индийского классического танца (30 часов)**

Практика: (30 часов) Подбор темы. Подбор музыки. Подбор лексики. Создание танцевальных связок. Постановка и отработка концертного номера.

## **Раздел 4. Импровизация и актёрское мастерство**

### **4.1. Импровизация под музыку (21 час)**

Практика. (21 час) Самостоятельный выбор образа по настроению и характеру музыки. Импровизация под разнообразную музыку.

### **4.2. Игры и упражнения на развитие актёрского мастерства (21 час)**

Теория. (1 час) Особенности традиционного театра Индии. Понятие бхава и раса. Натья- шастра. Девять бхава.

Практика. (20 часов) Способы изображения бхава. Актёрские этюды на темы индийских легенд и преданий.

## **Раздел 5. Мероприятия (10 часов)**

### **5.1. Открытый урок для родителей (4 часа)**

Практика. (4 часа) Демонстрационное занятие для родителей по итогам полугодия. Рассказ для родителей об этапах и особенностях обучения классическому индийскому танцу. Дети иллюстрируют рассказ демонстрацией выученного материала и танцами.

### **5.2. Отчётный концерт (4 часа)**

Практика. (4 часа) Выступление в отчётном концерте по итогам полугодия.

### **5.3. Праздник «Восточный Новый год» (2 часа)**

Практика. (2 часа) Совместное с родителями занятие. Представление учащимися индивидуальных творческих танцевальных проектов. Выставка рисунков на тему «Индийские танцы». Игры. Награждение активных участников коллектива. Обучающиеся участвуют в организации праздника.

#### **4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

##### **Формы занятий**

Занятия по данной программе могут проводиться в следующих формах:

- репетиционно-тренировочное занятие;
- занятие-праздник;
- подготовка к праздникам и мероприятиям;
- концертное выступление;
- открытый урок.

Предусмотрено проведение занятий в дистанционной форме с использованием мессенджера WhatsApp. Социальных сетей Instagram, ВКонтакте.

##### **Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса**

В обучении используются следующие методы:

- вербальные (словесные);
- наглядные;
- практические;
- игровые;
- репродуктивные;
- поисковые.

Вербальные методы включают в себя объяснение теоретического материала учителем и повторение воспитанниками, пропевание гамм и просчёт ритмов, беседы об индийской культуре и стилях индийского классического танца.

Наглядные методы включают в себя просмотр видеозаписей выступлений мастеров танца и самих воспитанников, использование фото, книг и журналов по индийскому искусству, посещение концертов, спектаклей, выставок

Практические методы включают в себя показ движений учителем и повторение их воспитанниками, исполнение танцевальных композиций, репетиции, а также участие в концертах, смотрах, фестивалях и конкурсах, а также мероприятиях, посвящённых индийской культуре и искусству.

Игровые методы включают в себя проигрывание сюжетов мифологии, историй танцев, индийских детских игр. Данные игровые методы удовлетворяют детскую потребность в общении, формируют умение работать в группе или команде, доброжелательно относиться друг к другу.

Репродуктивные методы включают в себя повторение изученных движений, ритмов и гамм. Дают возможность развивать импровизационные навыки, например, придумать из знакомых движений собственный мини-танец.

Поисковые методы включают в себя творческие задания, связанные с поиском материалов по заданным темам и подготовке рисунков и танцевальных номеров.

Обучение движениям происходит постепенно, с большим количеством повторений. Учитывая возраст детей, важно использовать игровые методы. В стиле бхаратанатьям особенно ценится способность танцора передать настроение танца, создать выразительный образ героя. Поэтому большое внимание уделяется развитию раскрепощённости, артистичности, эмоциональной выразительности детей, их умению импровизировать.

### **Материально-техническое оснащение**

Для организации и проведения занятий необходимо следующее материально-техническое оснащение:

- хореографический класс, оснащенный зеркалами, гимнастическими ковриками, окнами для проветривания;
- музыкальный центр для работы с электронными носителями;
- ударные инструменты караталы и натуванг;
- ножные колокольчики;
- традиционная индийская одежда - сари;
- вспомогательные аксессуары для танца – электрические свечи, деревянные палочки;
- для реализации электронного обучения и дистанционных образовательных технологий необходимо наличие компьютера с выходом в Интернет, соответствующего программного обеспечения.

### **Дидактический материал**

При проведении занятий по данной программе используются следующие дидактические материалы:

- фотографии танцовщиц в традиционных костюмах в позах классического танца;
- аудиозаписи индийской музыки;
- видеозаписи индийских классических танцев.

### **Формы подведения итогов**

Формами подведения итогов по данной программе являются педагогическое наблюдение, опрос, концертное выступление, открытый урок, сдача творческих проектов.

## 5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### а) для педагога:

1. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
2. Андреева, Е. Девадаси. Мир, унесённый ветром / Е. Андреева – Москва : Ганга, 2018. – 656 с.
3. Арти, Д. Танцующие с Богами. Индийская энциклопедия / Д. Арти – Москва : Ниола-пресс, 2011. – 400 с.
4. Баттерворт, Д. Танец. Теория и практика./ Д. Баттерворт – Москва : Гуманитарный центр, 2016. – 244 с.
5. Бриске, И.Э. Основы детской хореографии. Педагогическая работа в детском хореографическом коллективе / И.Э. Бриске. – Челябинск : ЧГАКИ, 2013. – 180 с.
6. Бхакти Викаша Свами, Рамайна / Бхакти Викаша Свами – Москва, 2013. – 448 с.
7. Зайфферт, Дитмар, Педагогика и психология танца. Заметки хореографа. Учебное пособие./ Д. Зайфферт - Санкт-Петербург : Планета музыки, 2019. – 128 с.
8. Зарипов, А.В. Драматургия и композиция танца. Учебно-справочное пособие / А.В.Зарипов, И.Г.Валяева. – Санкт-Петербург : Планета музыки, 2015. – 768 с.
9. Ильинская, О. В. Детская йога / О.В. Ильинская, О.Г. Казак – Москва : Эксмо, 2011. – 208 с.
10. Кипнис, М.Ш. Актёрский тренинг. Драма. Импровизация./ М. - Кипнис– Санкт-Петербург : Планета музыки, 2019. – 128 с.
11. Лукьянова, Е.А., Дыхание в хореографии. Учебное пособие./ Е.А. Лукьянова - Санкт-Петербург : Планета музыки, 2017. – 320 с.
12. Морозова, О.Н. Мифы и легенды Древней Индии: путеводитель для любознательных / О.Н. Морозова – Москва : Феникс-премьер, 2013. – 32 с.
13. Савченков, Ю.А. Возрастная физиология (физиологические особенности детей и подростков) / Ю.А. Савченков, О.А.Солдатова, С.К. Шилов – Москва : Владос, 2014. – 143 с.
14. Сатьябхама Деви даси. Океан блаженства / Сатьябхама деви даси – Москва : Философская книга, 2011. – 208 с.
15. Соколова, Л.Д. Комплексы сюжетных утренних гимнастик для дошкольников / Л.Д. Соколова. – Москва : Детство-пресс, 2016. – 80 с.

16. Фирилева, А.Н. Танцы и игры под музыку для дошкольного возраста. Учебно-методическое пособие / А.Н. Фирилева, М.А. Загрядская, К.А.Рябчиков. – Санкт-Петербург :Планета музыки, 2016. – 160 с.

**б) для обучающихся и родителей:**

- 1.Арти, Д. Танцующие с Богами. Индийская энциклопедия / Д. Арти – Москва : Ниола-пресс, 2011. – 400 с.
2. Ильинская, О. В. Детская йога / О.В. Ильинская, О.Г. Казак – Москва : Эксмо, 2011. – 208 с.
3. Митренина Н.Ю. Путешествие в Индию : методическая разработка мероприятия / под ред. методиста Самолук Н.Г. Томск : МАОУ СОШ №16 г.Томска , СП «Наша гавань», 2021- 11с.
4. Морозова, О.Н. Мифы и легенды Древней Индии: путеводитель для любознательных / О.Н. Морозова – Москва : Феникс-премьер, 2013. – 32 с.
5. Самсон, Л. Ритмы радости / Самсон Л. – Москва : Наука, 1987 – 143 с.



## ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

### Карта освоения программы

Название объединения \_\_\_\_\_

Ф.И. ребёнка \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_

Дата заполнения \_\_\_\_\_

Показатели	Критерии	Начало года Отметка о развитии	Конец года Отметка о развитии	Методы диагностики
Социально – коммуникативное развитие	Умение взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в совместной деятельности  Владение навыками саморегуляции, самостоятельности и целенаправленности собственных действий			Наблюдение
Художественно – эстетическое развитие	Владение навыками актёрского мастерства  Умение эмоционально воспринимать музыкальное произведение			Наблюдение, анализ творческой деятельности
Познавательное развитие	Владение музыкальной терминологией Владение понятиями о здоровом образе жизни			Наблюдение, опрос
Физическое развитие	Умение координировать свои действия Сформированность правильной осанки Владение разными стилями танца			Наблюдение, анализ творческой деятельности
Этнокультурное развитие	Уважительное отношение к народным традициям  Владение техникой народного танца			Наблюдение, анализ творческой деятельности

Карта освоения программы

№	И.Ф.	Показатели Начало года					Показатели конец года				
		Социально-коммуникативное развитие	Художественно-эстетическое развитие	Физическое развитие	Познавательное развитие	Этнокультурное развитие	Социально-коммуникативное развитие	Художественно-эстетическое развитие	Физическое развитие	Познавательное развитие	Этнокультурное развитие
1											
2											
...											
	Общий уровень группы						Общий уровень группы				

Приложение 3

Результативность освоения обучающимися программы по итогам мониторинга.

Уч. год	Год обучения	Количество детей	Уровень освоения		
			Высокий	Средний	Низкий
			%	%	%

**Лист внесения изменений и дополнений**  
**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
**ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**  
**« ОСНОВЫ ТАНЦЕВАЛЬНОГО ИСКУССТВА В СТИЛЕ БХАРАТАНАТЪЯМ»**

В программу вносятся следующие изменения и дополнения:

<b>№</b>	<b>Пункт изменения и дополнения</b>	<b>Содержание изменения и дополнения</b>	<b>Лицо, внесшее изменение и дополнение</b>
1	Титульный лист	Данная программа вновь рассмотрена на заседании методического совета структурного подразделения «Наша гавань», рекомендована к реализации педагогическим советом и утверждена директором МАОУ СОШ № 16 г.Томска	Методист Самолук Н.Г.
	Цель и задачи	формирование элементов ИТ-способностей	Педагог ДО Митренина Н.Ю.
2	Новизна и отличительные особенности программы	Отличительной особенностью данной программы является частичное применение электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.	Педагог ДО Митренина Н.Ю.
3	Формы и режим занятий	При реализации программы частично применяется электронное обучение и дистанционные образовательные технологии. При электронном обучении с применением дистанционных технологий продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности составляет не более 30 минут.	Педагог ДО Митренина Н.Ю.
	Ожидаемые результаты освоения программы	формирование элементов ИТ-способностей	Педагог ДО Митренина Н.Ю.
	Материально-технические условия реализации программы	для реализации электронного обучения и дистанционных образовательных технологий необходимо наличие компьютера с выходом в Интернет, соответствующего программного обеспечения	Педагог ДО Митренина Н.Ю.
	Список литературы	Список литературы для педагога: Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного	Педагог ДО Митренина Н.Ю.

		<p>обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».</p> <p>Митренина Н.Ю. Путешествие в Индию : методическая разработка мероприятия / под ред. методиста Самолюк Н.Г. Томск : МАОУ СОШ №16 г.Томска , СП «Наша гавань», 2021- 11с.</p>	
--	--	--	--

Внесение изменений и дополнений в программу:

Рассмотрено на заседании методического совета структурного подразделения «Наша гавань» протокол № 1 от «27» августе 2021г.

Рекомендовано к реализации педагогическим советом МАОУ СОШ №16 г.Томска

Протокол № 1 от «27» августе 2021г.

Утверждены приказом директора МАОУ СОШ №16 г.Томска

от «28» августе 2021г.