

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 28.08.2023
Рекомендовано к реализации
педагогическим советом
МАОУ СОШ №16 г.Томска
Протокол № 1
от 28.08.2023

Утверждаю:
Директор МАОУ СОШ № 16 г.Томска

_____ Е.В. Астраханцева
Приказ № 265 от 28.08.2023

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:

Каюмова Жанна Львовна,
методист

Томск 2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебно-тематический план.....	8
3. Содержание разделов программы.....	12
4. Методическое обеспечение программы.....	21
5. Список литературы.....	24
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-шаstra” 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 IT-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

Вид	Формы
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	Теория	Практика
	Вводное занятие	2	1	1
1.	Подготовительные упражнения	40	2	38
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	Бхаратанатъям	20	1	19
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	Постановка танца	40	3	37
3.1	Рисунки танца и перестроения	10	1	9
3.2	Разучивание танцевальных композиций	30	2	28
4	Импровизация и актёрское мастерство	32	0	32
4.1	Импровизация под музыку	16	0	16
4.2	Игры и упражнения на развитие актёрского мастерства	16	0	16
5	Мероприятия	10	2	8
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
	Всего	144	7	137

2.2. Второй год обучения

№	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	Вводное занятие	2	1	1
1.	Подготовительные упражнения	40		
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	Бхаратанатъям	60	0	60
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	Постановка танца	60	4	56
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	Импровизация и актёрское мастерство	42	0	42
4.1	Импровизация под музыку	42	0	42
4.2	Игры и упражнения на развитие актёрского мастерства	42	0	42
				4
5	Мероприятия	10	2	8
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
	Всего	216	5	211

2.3. Третий год обучения

№	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	Вводное занятие	2	1	1
1.	Подготовительные упражнения	40	0	40
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	Бхаратанатъям	60	0	60
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	Постановка танца	60	3	57
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	Импровизация и актёрское мастерство	42	0	42
4.1	Импровизация под музыку	21	0	21
4.2	Игры и упражнения на развитие актёрского мастерства	21	0	21
5	Мероприятия	10	0	10

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
	Всего	216	3	213

2.4. Четвёртый год обучения

№	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	Вводное занятие	2	1	1
1.	Подготовительные упражнения	40	0	40
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	Бхаратанатъям	60	0	60
2.1	Основные позиции ног	1		
2.2	Адаву	50		
2.3	Асамьюта хаста вини йога	9		
3	Постановка танца	42	0	42
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	Импровизация и актёрское мастерство	42		
4.1	Импровизация под музыку	21	0	21
4.2	Игры и упражнения на развитие актёрского мастерства	21	1	20
5	Мероприятия	10	0	10
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
	Всего	216	3	213

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 пранама 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. Бхаратанатьям (60 часов)

2.1 Основные позиции ног. (1 час)

Практика. (1 час) Знакомство с положениями ног: свастика¹, свастика², гаруда. Корректировка правильности их исполнения.

2.2. Основные позиции рук(1 час)

Практика. (1 час) Разучивание позиции рук натьярамбхе 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-та 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 Социальной сети 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, Рамаяна / 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. Паттанаик Девдатт, Индийские мифы/ Д. Паттанаик — Москва, Манн, Иванов и Фербер, 2021. - 224с.
3. Ильинская, О. В. Детская йога / О.В. Ильинская, О.Г. Казак – Москва : Эксмо, 2011. – 208 с.
4. 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.
- 5.** Морозова, О.Н. Мифы и легенды Древней Индии: путеводитель для любознательных / О.Н. Морозова – Москва : Феникс-премьер, 2013. – 32 с.
6. 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
Познавательное развитие	Владение знаниями о культуре Индии Владение понятиями о здоровом образе жизни			Наблюдение, опрос
Развитие теоретических знаний	Знание танцевальной терминологии			Наблюдение, анализ творческой деятельности
Развитие практических умений	Выполнение танцевальных движений .			Наблюдение, анализ творческой деятельности
Музыкальное развитие	Понимание ритма и характера музыки. Умение согласовывать движения с музыкой.			Наблюдение, анализ творческой деятельности
Развитие исполнительских навыков	Владение навыками актёрского мастерства. Владение основами сценической культуры			Наблюдение, анализ творческой деятельности

Карта освоения программы

№	И. Ф.	Показатели Начало года					Показатели конец года						
		Социально-коммуникативное развитие	Познавательное развитие	Развитие теоретических знаний	Развитие практических умений	Музыкальное развитие	Развитие исполнительского мастерства	Социально-коммуникативное развитие	Познавательное развитие	Развитие теоретических знаний	Развитие практических умений	Музыкальное развитие	Развитие исполнительского мастерства
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
			Чел/%	Чел/%	Чел/%

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

В программу вносятся следующие изменения и дополнения:

№	Пункт изменения и дополнения	Содержание изменения и дополнения	Лицо, внесшее изменение и дополнение
1	Титульный лист	Данная программа вновь принята на заседании метод.совета и утверждена директором	Педагог ДО Митренина Н.Ю.
2	Методическое обеспечение программы	Из средств дистанционного обучения исключены мессенджер Whatsapp и социальная сеть Instagram	Педагог ДО Митренина Н.Ю.

Внесение изменений и дополнений в программу:

Приняты на заседании методического совета СП «Наша гавань»

от «__» _____ 2023г. протокол № _____

Утверждены приказом директора МАОУ СОШ №16

от «__» _____ 2023г. № _____