

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ»
АВИАСТРОИТЕЛЬНОГО РАЙОНА Г. КАЗАНИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН**

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «1» сентября 2025г.



Утверждено
Директор МБУ ДО «ЦВР»
Авиастроительного района г. Казани
В.В. Бугрова
Приказ № 22 от 01.09.2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ИНДИЙСКИЕ ТАНЦЫ «НИШАНА»**

Направленность: художественная
Возраст обучающихся: 7-17 лет
Срок реализации: 3 года (432 часов)

Автор-составитель:
Серова Светлана Александровна,
педагог дополнительного образования

КАЗАНЬ 2020

Информационная карта образовательной программы

1	Учреждение	МБУ ДО «ЦВР» Авиастроительного района г.Казани
2	Полное название программы	Индийские танцы «Нишана»
3	Направленность программы	художественная
4	Сведения о разработчиках	
4.1	ФИО, должность	Серова Светлана Александровна, педагог дополнительного образования
5	Сведения о программе:	
5.1	Срок реализации	3 года
5.2	Возраст обучающихся	7-17 лет
5.3	Характеристика программы: - тип программы - вид программы	дополнительная общеобразовательная программа общеразвивающая
5.4	Цель программы	Развитие индивидуальных возможностей и творческих способностей детей посредством искусства индийского танца
6	Формы и методы образовательной программы	-традиционное учебно- тренировочное занятие; - практическое занятие (изучение новых концертных номеров); - выступление в рамках смотра, конкурса, фестиваля, организационно-массовые мероприятия; - творческая лаборатория (мастер- классы с ведущими педагогами и танцорами индийских танцев); - зрительская практика (посещение, спектаклей, концертов, театров); - открытое занятие;

		- отчетные концерты. Методы и приемы: Наглядные методы – показ выполнения танцевальных движений. Словесные методы – беседы, объяснение выполнения заданий, анализ выполненных заданий, а также указания и пояснения в ходе занятия; Практические методы – выполнение упражнений и заданий танцевального характера; Мотивационные методы – убеждение, поощрение, одобрение, работа над ошибками.
7	Формы мониторинга результативности	- открытое занятие; - творческое занятие; - выступлений на конкурсах и фестивалях различного уровня; - выступлений на отчётных концертах.
8	Результативность реализации программы	<u>Учащиеся будут знать после 1 года обучения:</u> - названия всех изучаемых фигур - терминологию классического индийского танца, историю возникновения Катхака; - отличия классических и народных танцев; <u>Учащиеся будут уметь после 1 года обучения:</u> - отмечать в движении ритмический рисунок, акцент; - слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз; - четко, организованно перестраиваться; - быстро реагировать на приказ музыки. <u>Учащиеся будут знать после 2 года обучения:</u> - характер национального

		лексического материала; - законы композиционного построения; - особенности сюжетной и бессюжетной хореографии <u>Учащиеся будут уметь после 2 года обучения:</u> - исполнять элементарные движения в характере разных национальностей; - ориентироваться в терминологии композиции танца; - передавать характер национального лексического материала; <u>Учащиеся будут знать после 3 года обучения:</u> - Традиционные танцы Индии; - Особенности индийской культуры в мировых культурных ценностях; - Традиции народов Индии. <u>Учащиеся будут уметь после 3 года обучения:</u> - свободно двигаться в пространстве в различных направлениях, - перестраиваться; - воплощать художественные образы посредством пластики, актерского мастерства, импровизации; <u>Владеть</u> техникой исполнения танцевальных элементов и комбинаций различных стилей и умение выполнять их в соответствующем ритме, темпе, характере; <u>Владеть</u> языком жестов и движений, умение правильно передавать свои чувства, эмоции
9	Дата утверждения и последней корректировки программы	2025 год
10	Рецензенты	

Оглавление

1.	Пояснительная записка	6
2.	Учебный план 1 года обучения	12
3.	Содержание учебного плана 1 года обучения.....	15
4.	Учебный план 2-го года обучения	19
5.	Содержание учебного плана 2 года обучения.....	20
6.	Учебный план 3-го года обучения	22
7.	Содержание учебного плана 3 года обучения.....	25
8.	Организационно-педагогические условия реализации программы.....	30
9.	Список литературы	33
10.	Приложения	34

Пояснительная записка

Танец – мать всех искусств. Музыка и поэзия разворачиваются во времени, живопись и архитектура - в пространстве. Но танец живет одновременно и во времени и в пространстве. Творец и творение, художник и произведение искусства суть одно и то же.

Курт Сакс

Танец – это состояние души, это средство, помогающее выразить все наши потаённые чувства в элегантной и красивой форме. Язык танца универсален и понятен всем, независимо от пола, возраста и национальности. Поэтому каждый хочет и может заниматься танцами, независимо от пола и возраста. Главное – выбрать направление, дающее вдохновение и счастье. Одним из множества танцевальных направлений, существующих и развивающихся на данный момент в ПМР, является индийский танец. Индийские танцы сочетают в себе различные виды физической нагрузки:

- аэробную - тренируют сердце и сосуды, развивают выносливость, очищают кожу, выводя шлаки из организма, сжигают жир, омолаживают тело, придают легкость и бодрость;
- силовую – задействуются все группы мышц, они становятся упругими, укрепляется спина, гармонично укрепляется фигура, появляется стройный и подтянутый силуэт; улучшается координация движений; развивается гибкость и подвижность суставов.

Направленность дополнительной образовательной программы художественная.

Данная программа разработана на основе следующих **нормативно – правовых документов:**

1. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ (с изменениями и дополнениями)
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р
4. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3.09.2018 №10
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»

6. Федеральный закон от 13 июля 2020 г. №189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 28.12.2022 г.)

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

8. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28;

9. Постановление Правительства РФ от 11 октября 2023 г. №1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

10. Устав образовательной организации.

Актуальность программы:

Танец активизирует нервную систему всего организма, придает уверенность в себе, является мощным средством против нервного стресса, помогает раскрепостить тело и устранить немало комплексов у формирующейся личности. Помогает избавиться от некоторых физических недостатков (плоскостопие, небольшой сколиоз). Занятия индийским танцем являются интенсивным массажем внутренних органов. Воздействие на энергетические точки стоп и рук во время танца благотворно влияет на общее состояние организма.

Отличительной особенностью как раз является то, что занятия

предусматривают не только механические, но и комплексные подходы к обучению классическому индийскому танцу. Изучая танец и индийскую культуру, мы помогаем воспитаннику найти и укрепить свое место в обществе посредством достижения душевного равновесия, удовлетворенности и уверенности в себе.

Образовательный процесс нацелен на изучение выразительной палитры движений классического индийского танца; избавление от физических зажимов; развитие физической выносливости и творческой активности средствами свободной импровизации; расширение кругозора в классических стилях и современных течениях индийской культуры.

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

Задачи:

1. Обучающие:

- обучать технике исполнения индийского танца;

- обучать применению на практике сравнительного анализа индийской танцевальной культуры с культурами других народов;
- приобщить учащихся к культуре индийского народа.

2. Развивающие:

- развивать творческие способности, коммуникативные качества, уверенность в себе, физическую выносливость;
- развивать пластику и хореографические навыки;
- самораскрытие и самореализация личности;
- развивать художественный вкус.

3. Воспитательные:

- воспитывать уважения к культурам разных народов;
- воспитывать чувство коллективизма;
- формирование индивидуальной культуры каждого обучающегося.

Адресат программы:

Программа рассчитана на детей и подростков с 7 до 17 лет. Комплектование групп – не менее 15 человек. В группы набираются девочки, желающие танцевать.

Объем программы:

Программа рассчитана на 3 года обучения: 432 часа (144 часа в год)

Форма и режим занятий:

Занятия проходят в 2 раза в неделю по 2 часа с каждой группой и предусматривают следующие формы занятий:

- традиционное учебно-тренировочное занятие;
- практическое занятие (изучение новых концертных номеров);
- выступление в рамках смотра, конкурса, фестиваля, организационно-массового мероприятия;
- творческая лаборатория (мастер-классы с ведущими педагогами и танцорами индийских танцев);
- зрительская практика (посещение, спектаклей, концертов, театров);
- открытое занятие;
- отчетные концерты.

Методы и приемы:

Наглядные методы – показ выполнения танцевальных движений.

Словесные методы – беседы, объяснение выполнения заданий, анализ выполненных заданий, а также указания и пояснения в ходе занятия;

Практические методы – выполнение упражнений и заданий танцевального характера;

Мотивационные методы – убеждение, поощрение, одобрение, работа над ошибками.

Сроки реализации программы - с 1 сентября по 31 мая учебного года.

Планируемые результаты:

Личностные результаты

Выпускник владеет знаниями моральных норм и форсированностью морально-этических суждений; способен оценивать свои поступки и действия других людей с точки зрения соблюдения/нарушения моральной нормы.

Развиты: чувство коллективизма, потребность и готовность к эстетической творческой деятельности; эстетический вкус, высокие нравственные качества. Обучающийся способен реализовывать свой творческий потенциал в процессе занятий хореографии; способен оценивать свои музыкально - творческих возможности.

Метапредметные результаты.

Регулятивные:

- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- целеустремлённость и настойчивость в достижении цели

Познавательные:

Обучающиеся будут уметь:

- отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, - слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз. - четко, организованно перестраиваться,
- быстро реагировать на приказ музыки.

Коммуникативные:

Обучающиеся будут уметь:

- продуктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех его участников;
- с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении различных музыкально-творческих задач, принимать на себя ответственность за результаты своих действий.

Предметные результаты:

Учащиеся будут знать после 1 года обучения:

- названия всех изучаемых фигур,
- терминологию классического индийского танца, историю возникновения Катхака;
- отличия классических и народных танцев;

Учащиеся будут уметь после 1 года обучения:

- отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, - слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз. - четко, организованно перестраиваться,
- быстро реагировать на приказ музыки.

Учащиеся будут знать после 2 года обучения:

- характер национального лексического материала;
- законы композиционного построения;
- особенности сюжетной и бессюжетной хореографии

Учащиеся будут уметь после 2 года обучения:

- исполнять элементарные движения в характере разных национальностей;
- ориентироваться в терминологии композиции танца;
- передавать характер национального лексического материала;

Учащиеся будут знать после 3 года обучения:

- Традиционные танцы Индии;
- Особенности индийской культуры в мировых культурных ценностях;
- Традиции народов Индии.

Учащиеся будут уметь после 3 года обучения:

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

Формы подведения итогов реализации программы: тестирование, показ хореографической собственной постановки.

Воспитательная составляющая программы

Воспитательная часть дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Индийские танцы» направлена на:

- воспитание у учащихся интереса к занятиям хореографией путем создания положительного эмоционального настроения;
- воспитание позитивного, коммуникативного общения в коллективе;
- воспитание толерантности;
- воспитания у учащихся силы воли, трудолюбия, дисциплины, целеустремленности, ответственности;
- приобщение учащихся к здоровому образу жизни;
- воспитания уважения к культурам других народов.

Для обучающихся не малую роль играет проводимая воспитательная работа.

Я использую следующие виды деятельности:

- воспитание дисциплины прививает навыки организованности в процессе труда, воспитывает активное отношение к нему. Дети становятся собранными, внимание на занятиях обостряется, они быстрее и четче выполняют поставленные задачи;

- воспитание традициями: проведение отчетных концертов в конце учебного года и совместная подготовка к ним;
- участие в социально-значимых акциях, муниципальных мероприятиях и событиях, организуемых социальными партнёрами: благотворительные концерты в домах престарелых, на Дне пожилого человека и Дне инвалида, Дне учителя, Дне матери и т.д.,
- обмен опытом между творческими коллективами аналогичной направленности (совместные отчетные концерты);
- полная занятость детей в репертуаре танцевального коллектива. Это является стимулом для занятий, так как дети знают, что никто из них не останется в стороне;
- организация развлекательных мероприятий для детей по хореографическому искусству.
- проведение совместных просмотров фильмов по хореографии;
- проведение анализа концертных выступлений танцевального коллектива.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН НА 1-й ГОД ОБУЧЕНИЯ.						Формы организации занятий
№	Название раздела, тема	Количество часов			Форма аттестации/контроля	
		всего	тео-рия	прак-тика		
1	Введение	2	2			
1.1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	2	-	Опрос	Беседа
2	Комплекс общеукрепляющих упражнений	20	-	20	Наблюдение	Практическая работа
2.1	Упражнения для мышц шеи	2	-	2	Наблюдение	Практическая работа
2.2	Элементы ритмической базы	12	-	12	Наблюдение	Практическая работа
2.3	Основные позиции ног в классическом танце	4	-	4	Наблюдение	Практическая работа
2.4	Основные позиции рук в классическом танце	2	-	2	Анализ выполнения упражнений	Практическая работа
3.	Культура и искусство Индии. Терминология, применяемая в классическом танце	4	4	-	Опрос	Беседа

4.	Основные движения ног	12	2	10		
4.1	Основные позиции ног в классическом индийском танце	6	2	4	Анализ выполнения упражнений	Практическая работа
4.2	Движения ног на различных скоростях	6	-	6	Наблюдение	Практическая работа
5.	Основные движения рук	8	2	6		
5.1	Значения жестов одной руки.	4	1	3	Опрос	Практическая работа
5.2	Значения жестов обеих рук	4	1	3	Опрос	Практическая работа
6	Изучение терминологии, применяемой в классических танцах	2	2	-	Опрос	Беседа
7	Классический стиль Катхак. Упражнения-талы.	26	2	24	Зачет	
7.1	Упражнения-талы для ног на 1-2 скоростях	4	1	3	Анализ выполнения упражнений	Практическая работа
7.2	Упражнения-талы для ног на 3-4 скоростях.	6	-	6		
7.3	Упражнения-талы с добавлением рук и на 1-2 скоростях ног.	8	1	7		
7.4	Упражнения-талы с добавлением рук и на 3-4 скоростях ног.	8	-	8		
8	Классические танцы	30	2	28	Зачет	
8.1	Значения танцев, история возникновения.	2	2	-	Беседа	Беседа
8.2	Классический танец «Шантакарам», посвященный богу Вишну	14	-	14	Наблюдение	
8.2.1	Изучение основных позиций танца	6	-	6	Наблюдение	Практическая работа
8.2.2	Исполнение изученных позиций под музыкальную композицию	8	-	8	Наблюдение	Практическая работа

8.3	Классический танец «Ганган», посвященный богу Ганеше	14	-	14	Наблюдение	
8.3.1	Изучение основных позиций танца	6	-	6	Наблюдение	Практическая работа
8.3.2	Исполнение изученных позиций под музыкальную композицию	8	-	8	Наблюдение	Практическая работа
9	Народные танцы	32	2	30	Зачет	
9.1	Значения танцев, история возникновения	2	2	-	Беседа	Беседа
9.2	Построения рисунков и фигур танца: линейных-плоскостных, объемных.	2	-	2	Анализ выполнения упражнений	Практическая работа
9.3	Танец штата Раджастан	14	-	14	Наблюдение	
9.3.1	Изучение основных фигур и позиций танца	6	-	6	Наблюдение	Практическая работа
9.3.2	Исполнение изученных позиций под музыкальную композицию	8	-	8	Наблюдение	Практическая работа
9.4	Стилизованный танец «Игра в жмурки»	14	-	14	Наблюдение	
9.4.1	Изучение основных фигур и позиций танца	6	-	6	Наблюдение	Практическая работа
9.4.2	Исполнение изученных позиций под музыкальную композицию	8	-	8	Наблюдение	Практическая работа
10	Репетиционно-постановочные занятия	6	-	6	Анализ выполнения упражнений	Практическая работа
11	Итоговое занятие	2	-	2	зачет	Практическая работа
	Итого	144	16	128		

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ.

1.Введение. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Теория. Знакомство с расписанием, целями и задачами на учебный год. Знакомство с одним из видов искусств – хореографией и содержанием программы. Инструктаж по технике безопасности, правила поведения на занятиях.

2.Общеукрепляющие упражнения.

2.1 Упражнения для мышц шеи

Практика. Наклоны головы вперед и назад, повороты в стороны, движение головы по кругу, движение головой при помощи шеи.

2.2 Элементы ритмической базы.

Практика.

Приседания

Grand plié, plié по первой позиции ног, по второй позиции ног, «араманди» - полуприседания с приподнятыми пятками и разведенными в сторону коленями; «мураманди» - положение сидя на корточках с разведенными в сторону коленями; «пренкана» - находясь в араманди, выставляем одну из ног на пятку, выпрямляя ее в колене.

Наклоны

Практика. Руки сложены за спиной, наклоны вперед; руки на поясе-наклоны в стороны, полунаклоны движением по и против часовой стрелки.

Движения бедрами

Практика. «Восьмерка», поочередное движение вперед-назад»; руки вытянуты в стороны-движение тазом по кругу.

2.3 Основные позиции ног в классическом танце

Практика. ПОЗИЦИИ НОГ

I – первая

Сомкнутая стойка носки наружу. Пятки сомкнуты, носки наружу. Ноги расположены на одной линии с равномерным распределением центра тяжести по всей стопе

II – вторая

Широкая стойка ноги врозь носки наружу. Ноги расположены друг от друга на одной линии на расстоянии одной стопы с равномерным распределением центра тяжести между стопами

III – третья

Правая приставлена к середине левой стопы (носки наружу)

IV – четвертая

Стойка ноги врозь, правая перед левой (на расстоянии одной стопы) носки наружу (выполняется с обеих ног)

V – пятая

Сомкнутая стойка правая перед левой, носки наружу (правая пятка сомкнута с носком левой, выполняется с обеих ног)

VI – шестая

Сомкнутая стойка (пятки и носки сомкнуты).

2.4 Основные позиции рук в классическом танце.

Практика. ПОЗИЦИИ РУК.

подготовительная

Руки вниз, округленные в локтевом и лучезапястном суставах ладонью вверх. Большой палец внутри ладони

I – первая

Руки вперед, округленные в локтевом и лучезапястном суставах

II – вторая

Руки вперед в стороны, округленные в локтевом и лучезапястном суставах ладонями внутрь

III – третья

Руки вперед кверху, округленные в локтевом и лучезапястном суставах, ладонями внутрь

ВАРИАНТЫ ПОЛОЖЕНИЯ РУК

- 1) Правая рука в третьей позиции, левая рука во второй позиции
- 2) Правая рука вперед, ладонью вниз, левая рука назад, ладонью вниз
- 3) Правая рука во второй позиции, левая рука в подготовительной позиции
- 4) Правая рука в первой позиции, левая рука в подготовительной позиции
- 5) Правая рука в третьей, левая рука в подготовительной позиции

3. Терминология, применяемая в классическом танце.

Теория. Практика

1. demi plie - (деми плие)-неполное «приседание».
2. grand plie-(гранд плие)-глубокое, большое «приседание».
3. battement tendu-(батман тандю)-«вытянутый» скользящее движение стопой в положение ноги на носок вперед, в сторону, назад с возвращением скользящим движением в ИП.
4. battement tendu jeté-(батман тандю жете)«бросок», взмах в положение книзу (25°, 45°) крестом.
5. battement fondu-(батман фондю)-«мягкий», «тающий», одновременное сгибание и разгибание ног в тазобедренном и коленном суставах.
6. dévelope-(девелопе) - «раскрывание», «развернутый», из стойки на левой, правую скользящим движением до положения согнутой (носок у колена) и разгибание ее в любом направлении (вперед, в сторону, назад) или выше.

7. grand battement-(гранд батман) - «большой бросок ,взмах» на 90° и выше через положение ноги на носок.

8. BATTEMENT FONDU [батман фондю] - движение, состоящее из одновременного сгибания коленей, в конце которого "рабочая" нога приходит в положение sur le cou-de-pied спереди или сзади опорной ноги, а затем следует одновременное вытягивание коленей и "рабочая" нога открывается вперед, в сторону или назад. В модерн-джаз танце используется также форма fondu из урока народно-сценического танца.

9.DEMIROND [деми ронд] - полукруг носком ноги по полу вперед и в сторону, или назад и в сторону.

4. Основные движения ног.

Теория. Значение «таткара».

Практика. Чередование ударов правой и левой ногой. Таткар-разнообразные и сложные ритмические рисунки, выбиваемые стопами, пятками, носками танцора. Чередование ударов ног на различных скоростях: базовая, первая, вторая, третья.

5. Основные движения рук.

Теория. Значения жестов.

Практика. Основные жесты, применяемые в танцах: 1. Патака (флаг)- все пальцы руки прямые, сомкнуты вместе, ладонь прямая, большой палец прижат; 2. Трипатака (тройной флаг)-третий палец согнут на середине и направлен вниз; 3.Картари-мукха (ножницы)- первый и второй пальцы Трипатака разделены, первый палец отогнут назад; Катака-мукха(звено)- третий и четвертый пальцы Капиттха подняты вверх, средний палец остается согнутым; хамсасья (лицо лебедя)- указательный и средний пальцы выпрямлены вперед и соединены, их касается большой палец; Алападма (полностью распутившийся лотос)- все пальцы разводятся слегка закругленным движением, ведущий – мизинец.

6 .Изучение терминологии, применяемой в классических танцах

Теория. История возникновения классических танцев. Термины, применяемые для ударов ногами, для рук. Счет в танцах.

7. Классический стиль Катхак. Упражнения-талы.

Теория. История возникновения стиля Катхак. Катхак - форма классического танца Северной и Северо-Западной Индии. Своим происхождением танец Катхак обязан сказителям из древней литературы, Катхакам, которые пересказывали Катха, или истории из священных эпосов и Пуран, сопровождая рассказ выразительными жестами и танцем. Индийский традиционный танец связан главным образом с верхней частью туловища. Существуют правила, касающиеся позиций ступней - на полу и в воздухе и разных приемов исполнения движений ногами. Индийский танцовщик обучается также спиралевидным движениям и прыжкам. Язык кистей рук - мудра - прекрасен в своем многогранном символизме. Есть правила (хаста), которые определяют также движения, связанные с туловищем, плечами, предплечьями, шеей. Существует 24 типа движений одной кистью, 13 типов движений двух кистей рук в 10 движений руки целиком, 5 типов движений

для грудной клетки и по 5 типов для торса, живота и бедер. Далее, есть типы движений для шеи и для бровей, а также 36 типов взглядов, выражающих разные эмоциональные состояния. С помощью языка жестов ведется повествование. Чтобы представить сложные сцены индийского эпоса, артистам необходимо освоить свыше четырехсот мундр - комбинаций, выражающих мысли, слова, фразы, - весь калейдоскоп человеческих чувств и страстей.

Практика. Повороты на 1,3,5 шагов. Движение, разделяющее талы. Талы-законченные танцевальные композиции с множеством поворотов и полуповоротов в разные стороны, доминируют повороты в левую сторону, пируэты могут исполняться на таткар, на 1, 3, 5 тактов, в композициях можно встретить до нескольких десятков пируэтов.

8.Классические танцы.

Теория. Значения танцев, история возникновения.

Практика. Танец, посвященный богу Шиве – классический танец-тал, в котором используются несколько основных танцевальных поз Шивы из 108 основных поз.

«Шанта Карам» - классический танец-тал, в котором используются основные позы, изображающие бога Вишну.

«Ган-ган»- классический танец-тал, в котором используются основные позы, изображающие бога Ганешу .

9.Народные танцы.

Теория. Значения танцев, история возникновения.

Практика. Танцы, исполняемые на праздниках - народные формы танца очень просты, как правило, жизнерадостны и энергичны. Одни исполняются по случаю сбора урожая, другие во время свадьбы, празднеств, иные как часть ритуала. В Индии проживает более трёхсот этнических групп. И у каждой группы множество собственных танцев, относящихся к тому или иному событию.

Танец штата Раджастан. Изначально являлся танцем женщин из знатных раджпутских семей, и исполнялся исключительно для женщин во время праздника, посвященного богине Ганготри. Танцовщицы наряжены в широкие длинные расшитые юбки, развевающиеся во время быстрых поворотов. Часто девушки аккомпанируют себе хлопками.

Свадебный танец – танец, исполняемый невестой на свадьбе перед выходом к жениху. Детский танец «Жмурки» - игровой фольклорный танец.

10.Репетиционно- постановочные занятия

Практика. Разучивание танцевальных фрагментов и соединение их в танец: Отработка техничного исполнения, синхронности, четкости, ритмичности, артистизма

11. Итоговое занятие. Закрепление пройденного материала. Подведение итогов. Открытое занятие для родителей.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН НА 2-й ГОД ОБУЧЕНИЯ						Формы организации занятий
№	Название раздела, тема	Количество часов			Форма аттестации /контроля	
		всего	тео-рия	прак-тика		
1.	Введение	2	2	-		
1.1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	2	-	Опрос	Беседа
2	Комплекс общеукрепляющих упражнений	22	-	22	Практическое занятие	
2.1	Элементы ритмической базы	8	-	8	Анализ выполнения упражнений	Практическая работа
2.2	Базовые движения ног	6	-	6		
2.3	Базовые движения рук	4	-	4		
2.4	Основные позиции рук и ног в классическом танце	4	-	4		
3	Классический стиль Катхак. Упражнения-талы.	16	-	16	Зачет	
3.1	Упражнения-талы для ног	8	-	8	Анализ выполнения упражнений	Практическая работа
3.2	Упражнения-талы с добавлением рук и на разных скоростях ног.	8	-	8		
4	Классические танцы.	44	-	44	Зачет	
4.1	Технический танец «Тарана»	24	-	24	Наблюдение	Практическая работа
4.1.1	Изучение основных блоков танца.	8	-	8	Наблюдение	Практическая работа
4.1.2	Соединение изученных блоков	8	-	8	Наблюдение	Практическая работа
4.1.3	Исполнение изученных блоков под музыкальную композицию.	8	-	8	Наблюдение	Практическая работа
4.2	Технический танец «Тадаридин»	20	-	20	Наблюдение	Практическая работа
4.2.1	Изучение основных блоков танца.	8	-	8	Наблюдение	Практическая работа
4.2.2	Соединение изученных блоков	6	-	6	Наблюдение	Практическая работа

4.2.3	Исполнение изученных блоков под музыкальную композицию.	6	-	6	Наблюдение	Практическая работа
5	Народные танцы	34	2	32	Зачет	
5.1	Индийские обряды и обычаи в народных танцах.	2	2	-	Теоретическое занятие. Опрос.	Беседа
5.2	«Индийский свадебный танец»	16	-	16	Наблюдение	Практическая работа
5.2.1	Изучение основных фигур и позиций танца	8	-	8		
5.2.2	Исполнение изученных позиций под музыкальную композицию	8	-	8		
5.3	Танец штата Махараштра «Сиддхи Буддхи»	16	-	16	Наблюдение	Практическая работа
5.3.1	Изучение основных фигур и позиций танца	8	-	8	Анализ выполнения упражнений	Практическая работа
5.3.2	Исполнение изученных позиций под музыкальную композицию	8	-	8		
6	Репетиционно- постановочные занятия	16	-	16		
6.1	Репетиционно- постановочные занятия к конкурсу	8	-	8		
6.2	Репетиционно- постановочные занятия к отчетному концерту	8	-	8		
7	Концертная деятельность	8	-	8	Участие в конкурсах и фестивалях	Практическая работа
8	Итоговое занятие	2	-	2	Зачет	Практическая работа
	ИТОГО	144	4	140		

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ.

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности

Теория. Знакомство с расписанием, целями и задачами на учебный год.
Инструктаж по технике безопасности. Роль движения в жизни человека.
Танец – как искусство.

2. Комплекс общеукрепляющих упражнений:

2.1 Элементы ритмической базы:

Упражнения для мышц шеи

Практика. Наклоны головы вперед и назад, повороты в стороны, движение головы по кругу, движение головой при помощи шеи.

Приседания

Практика. Grand plié, plié по первой позиции ног, по второй позиции ног, «араманди» -полуприседания с приподнятыми пятками и разведенными в сторону коленями; «мураманди» - положение сидя на корточках с разведенными в сторону коленями; «пренкана» - находясь в араманди, выставляем одну из ног на пятку, выпрямляя ее в колене.

Наклоны

Практика. Руки сложены за спиной, наклоны вперед; руки на поясе-наклоны в стороны, полунаклоны движением по и против часовой стрелки.

Движения бедрами

Практика. «Восьмерка», поочередное движение вперед-назад»; руки вытянуты в стороны-движение тазом по кругу.

2.2 базовые движения движения ног

Теория. Значение «таткара».

Практика. Чередование ударов правой и левой ногой. Таткар-разнообразные и сложные ритмические рисунки, выбиваемые стопами, пятками, носками танцора. Чередование ударов ног на различных скоростях: базовая, первая, вторая, третья, четвертая, пятая.

2.3 Базовые движения рук

Практика. Значения жестов: Арала (сгиб)- Первый палец согнут на середине, остальные пальцы разведены и отогнуты назад; Шукатунда (клюв попугая) - Третий палец Арала согнут посередине; Мусти (кулак)- Все пальцы собраны в кулак, а большой палец лежит на них сверху; Шикхара (вершина или пик) - Большой палец Мусти выпрямлен или поднят вверх; Капиттха(древесное яблоко) - Указательный палец Шикхара согнут, касаясь в точке сгиба кончика большого пальца, остальные пальцы собраны в кулак; Сучи-мукха (игольное ушко) - Первый палец Катака-Мукха поднят, большой палец касается кончика среднего пальца.

3.Классический стиль Катхак.

Практика. Изучение технического танца - Нритта, или чистый танец - абстрактный танец, состоящий из движений и поз, лишенных драматического содержания. Исполняется непринужденно и весело. Из всех возможных настроений в этом танце может присутствовать только радость. Передать радость - вот смысл танца.

В отличие от других индийских классических танцев, техника чистого танца в Катхаке базируется на очень естественных позах тела и ног танцоров. Так, основная позиция исполнителя Катхака – это выпрямленный корпус и ноги.

Тарана – технический классический танец стиля Катхак, в нем нет сюжетных и игровых линий, «танец ради танца», в котором танцующий отдается стихии ритмов, отличается обилием поворотов и мягкими пластичными движениями рук. Изучение законченных танцевальных

блоков-талов: Упражнения-талы: изучение талов, исполняемых только ногами; декламация слогов (бол) - перед исполнением танцор озвучивает ритмический рисунок

4.Классические танцы.

Практика. Изучение технического танца Тарана-2: еще один технический классический танец стиля Катхак, в нем нет сюжетных и игровых линий, «танец ради танца», в котором танцующий отдается стихии ритмов, отличается обилием поворотов и мягкими пластичными движениями рук.

5. Народные танцы

Теория. Значения танцев, история возникновения.

Практика. Танец, посвященный богу Ганеше – фольклорный танец, посвященный богу Ганеше-покровителю студентов и учащихся.

Танец, посвященный богу Кришне.

Манипури - танец, посвященный богу Кришне, изображает отношения между богом Кришной и его женой Радхой. Как правило, танец исполняют мужчины и женщины, находясь в кругу или полукруге. Исполнение сопровождается песнями из "Гита Говинда". Традиционное представление в стиле манипури - полномасштабная опера, с элементами танца и хоровым исполнением. В танце сочетаются строгая сдержанность и легкость. Жесты плавные и перетекают из одного в другой. В разных регионах Индии Манипури преобразовался – так, некоторые виды манипури исполняются очень энергично, вплоть до применения акробатических приемов; для других видов типично скромное достоинство и изящные раскачивающиеся движения, как в народных танцах.

6.Репетиционно-постановочные занятия

Практика. Разучивание танцевальных фрагментов и соединение их в танец: Отработка техничного исполнения, синхронности, четкости, ритмичности, артистизма.

7.Концертная деятельность

Практика. Участие в мероприятиях и конкурсах ЦВР, района, города

8. Итоговое занятие

Практика.

Подведение итогов. Закрепление пройденного материала.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН НА 3-й ГОД ОБУЧЕНИЯ						Формы организации занятий
№	Перечень тем	Количество часов			Форма аттестации/ко нтроля	
		всего	тео- рия	прак- тика		
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	2	-	Опрос	Беседа
2	Комплекс общеукрепляющих	24	-	24	Анализ	Практическая

	упражнений				выполнения упражнений	работа
2.1	Элементы ритмической базы	8	-	8		
2.2	Основные движения ног	6	-	6		
2.3	Основные движения рук	4	-	4		
2.4	Основные позиции рук и ног в классическом танце	6	-	6		
3	Классический стиль Бхаратнатьям. Упражнения- талы.	8	-	8	Наблюдение	
3.1	Упражнения-талы для ног.	4	-	4	Наблюдение	Практическая работа
3.2	Упражнения-талы с применением рук и ног.	4	-	4	Анализ выполнения упражнений	Практическая работа
4	Классические танцы стиля Бхаратанатьям.	38	2	36	Зачет	
4.1	Классический стиль Бхаратанатьям. История возникновения, виды танцев.	2	2	-	Анализ творческой активности. Опрос.	Беседа
4.2	Технический танец «Алариппу»	18	-	18	Наблюдение	
4.2.1	Изучение основных блоков танца.	6	-	6	Наблюдение	Практическая работа
4.2.2	Соединение изученных блоков	6	-	6	Наблюдение	Практическая работа
4.2.3	Исполнение изученных блоков под музыкальную композицию.	6	-	6	Наблюдение	Практическая работа
4.3	Технический танец «Джатисварам»	18	-	18	Наблюдение	
4.3.1	Изучение основных блоков танца.	6	-	6	Наблюдение	Практическая работа
4.3.2	Соединение изученных блоков	6	-	6	Анализ выполнения упражнений	Практическая работа
4.3.3	Исполнение изученных блоков под музыкальную композицию.	6	-	6		
5	Самостоятельная постановка танцев (групповые, сольные).	30	2	28	Зачет. Анализ	

					проделанной работы. Итоговое занятие	
5.1	Постановка танца: поиски сюжета, музыки, оформление костюма.	2	2	-	Анализ творческой активности.	Беседа
5.2	Постановка сольного танца: импровизация.	14	-	14	Анализ творческой активности	
5.2.1	Импровизация под заданную композицию с заданным сюжетом	6	-	6	Наблюдение	Практическая работа
5.2.2	Импровизация с собственным сюжетом	8	-	8	Наблюдение	Практическая работа
5.3	Постановка группового танца: постановка рисунков и фигур, танец с предметами.	14	-	14	Наблюдение	Практическая работа
5.3.1	Постановка группового танца: постановка рисунков и фигур	6	-	6		
5.3.2	Постановка группового танца: танец с предметами	8	-	8		
6	Народные танцы	30	-	30	Зачет	
6.1	Танец штата Тамилнаду (танец с палочками)	15	-	15	Наблюдение	
6.1.1	Изучение основных фигур и позиций танца	8	-	8	Наблюдение	Практическая работа
6.1.2	Исполнение изученных позиций под музыкальную композицию	7	-	7	Анализ выполнения упражнений	Практическая работа
6.2	Танец с кувшинами	15	-	15	Наблюдение	
6.2.1	Изучение основных фигур и позиций танца	8	-	8	Наблюдение	Практическая работа
6.2.2	Исполнение изученных позиций под музыкальную композицию	7	-	7	Анализ выполнения упражнений	Практическая работа
7	Репетиционно-постановочные занятия	4	-	4	Практическое занятие	Практическая работа
8	Концертная деятельность	6	-	6	Участие в отчетном концерте,	Практическая работа

					конкурсах	
9	Итоговое занятие	2	-	2	Выпускное занятие	Практическая работа
	ИТОГО	144	6	138		

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ.

1. Введение. Вводное занятие

Теория. Знакомство с расписанием, целями и задачами на учебный год. Инструктаж по технике безопасности. Роль движения в жизни человека. Танец – как искусство.

2. Комплекс общеукрепляющих упражнений

2.1 Элементы ритмической базы:

Упражнения для мышц шеи

Практика. Наклоны головы вперед и назад, повороты в стороны

Приседания

Практика. Grand plie по первой позиции ног.

Наклоны

Практика. Руки сложены за спиной, наклоны вперед; руки на поясе-наклоны в стороны.

Движения бедрами

Практика. «Восьмерка», поочередное движение вперед-назад»; руки вытянуты в стороны-движение тазом по кругу.

2.2 Основные движения ног

Практика. В стиле Катхак была разработана целая система ударов стопой. Например, плоский удар, представленный как та, тиг, диг, плоский удар от задней части стопы к передней - тхей, удары пятками - ки, дига и т.д. Такие удары как кран, кхиредет и т.д. Все это можно сравнить с плетением кружева. Например: трика дхан дхан, джиджи кита джиджи кита / джиджи кита х тхо тхуран / га така тхун так 0 тигда дигдиг дигдиг тхей / тигда дигдиг х тхей тигда дигдиг / тхей тигда дигдиг, тхей Обозначение Пармелу указывает, что ряд звуков подражающего рода, например, Джиджи - изображает звон Гхунгуру, Тхоранг - грохотание грома, Тигда дигдиг тхей - стойка павлина. Другие обозначения выражают различные качества, Натвари - всегда включает удар стопой.

2.3 Основные движения рук.

Практика. Самбюта Хастини – жесты обеих рук.

- а. Анджали (приветствие) - две руки ладонями вместе.
- б. Капота (голубь)-Две руки соединены у основания, по краю и сверху, ладони согнуты

3.Карката (краб)-пальцы обеих рук сцеплены между собою, ладонями друг к другу.

4.Гаруда (бог-орел)-Руки скрещены, ладонями на себя, большие пальцы сомкнуты.

5.Пушпапута (цветочная корзина)-Руки соприкасаются друг с другом со стороны мизинцев, ладонями вверх.

6.Санкх (раковина моллюска)-большой палец левой руки захвачен пальцами правой руки, большой палец которой нажимает на кончики пальцев другой руки.

5. Матсья (рыба)-две руки ладонями вниз, правая рука перекрывает левую.

6. Чакра (диск)-руки перекрещиваются ладонями друг к другу

7. Паса (петля)-указательные пальцы рук сомкнуты и согнуты.

8. Килака(звено)-мизинцы двух рук сомкнуты.

11.Курма(черепаха)-пальцы рук согнуты, кроме прямых больших пальцев и мизинцев.

12.Вараха (вепрь)-руки Мрига-ширша положены одна на другую (ладонями вниз)

13. Кхатва (ложе)-две руки (ладонями вверх) касаются друг друга кончиками пальцев, указательные пальцы и мизинцы смотрят вниз.

14. Картари Свастика (скрещенные ножницы)-руки скрещены на запястьях.

Значение жеста: «деревья», «вершины гор».

15. Алападма (лотос) - две руки соприкасаются у запястий, ладонями друг к другу.

15. Макара (крокодил) - две руки соприкасаются у запястий, ладонями друг к другу.

16. Сампута (ларец) - пальцы рук согнуты.

2.4 Основные позиции рук и ног в классическом танце.

Практика. Изучение соединения основных позиций рук и ног в классическом танце.

3.Классический стиль Бхаратнатьям. Упражнения-талы.

Практика. Изучение законченных танцевальных блоков-талов.

1) Самапада (samapadam) - ноги ступнями вместе, ноги прямые.

2) Араманди (тамильск.-"полусидя") = аят (ayatam) (санскрит) - полуприсед с разведенными в сторону коленями и носками, пятки вместе. Важно вывернуть наружу как колени, так и ступни, при этом не заваливаться на большой палец, а опираться на пол всеми пальцами обеих ног. Корпус нужно держать прямо, без ярко выраженного прогиба в пояснице, плечи должны быть опущены, шея и голова должна продолжать линию позвоночника, а не быть выставленной впереди тела. Важна степень приседания: слишком мало -

танец будет как бы вялым, слишком глубоко - смотреться будет тяжело.

Можно во такую оригинальную пробу провести: выставляем одну ногу на

пятку в сторону, нисколько не меняя положения колена в пространстве (мы лишь распрямляем ногу в коленном суставе). Еще есть такая "норма" - приседая в араманди, рост сокращается на одну треть.

3) Мураманди (muramandi, муруманди) (тамилск.-"полностью сидя") - положение сидя на корточках с разведенными в стороны коленями. Приседание (можно также сказать - плие) осуществляется на пятки, которые в свою очередь подняты, так как в этой позиции мы оказываемся на носках.

4) Превитам - позиция, похожая на араманди, но более широкая: между пятками есть расстояние.

5) Пренкана (пренкана, премкана, prenkana) - находясь в араманди, выставляем одну из ног в сторону на пятку, выпрямляя ее в колене. Следим, чтобы другая (согнутая) нога не теряла выворотности. Еще эту позицию в некоторых школах называют ancita: вытягивание ноги в сторону - parshva ancita, вперед - sama ancita, диагонально - tryasra ancita.

6) Гаруда-манда (гаруда, garuda, garuda manda) - позиция выпада. Невыворотная позиция. Само слово "гаруда" обозначает мистическую птицу Гаруду.

7) Свастика (swastika, swastika pada) - выворотная позиция (то есть колени направляем в стороны), при которой опорная нога стоит на все ступне, а вторая нога приставляется на носок, высоко задирая пятку, за пальцами опорной ноги. Второй вариант - то же, но перед пальцами опорной ноги. Есть также варианты: стоя на прямых ногах или из положения араманди.

8) Паршва-сучи (паршвасучи) - если, сидя в мураманди, одно колено опустить на пол, например, в манди адеву. Выворотность колен должна сохраняться.

9) Сама-сучи (самасучи) - то же, но оба колена упираются в пол

10) Куттанам (кунчита) - стоя в араманди, вспрыгиваем на носки. При этом голова и корпус не должны оказаться выше, чем они были в араманди. В результате колени, и так вывернутые в сторону, при запрыгивании в эту позицию раскрываются еще больше. Это позволяет вееру (гофрированная ткань, прикрепленная к ногам танцовщицы) красиво раскрыться. Для возвращения в араманди просто опускаем пятки, ударяя при этом ими в пол.

10) Нагабанда - позиция сходная с куттанам, но ступни стоят не рядом, а друг за другом.

11) Экападам (ekarada, ekaradam, есарада, есарадат, экапада) - стоя на прямой ноге, сгибаем другую, предельно выворачивая колено в сторону, и немного заносим оттопыренную пятку за опорную ногу.

12) Айндрам - позиция сходна с экападам, но исполняется в положении приседа, подобном араманди.

13) Алидам (Адидха, alidha, alida) - позиция сродни араманди, но чуть менее выворотна.

14) ПратьялидаА (pratyalidha, pratyalida) - то же, что и Алидам, но еще менее выворотно ставим ноги - под прямым углом: одна ступня смотрит в сторону, а другая - на зрителя. Еще под алидой в некоторых школах подразумевают прэнкану вправо, а под пратьялидой - прэнкану влево.

4.Классические танцы стиля Бхаратанатьям.

Теория. История возникновения стиля Бхаратнатьям.

Практика.

1.Джатисварам, так же как и алариппу является техническим танцем. Маллари, тхodaya мангалам, пушпАнджали - освящение сцены, подношение цветов божеству сцены;

2. Алариппу – «чистый танец» - приветствие, смысл которого в поклонении Богу, Учителю и приветствие зрителей.

с. Джатисварам – «чистый танец», где танцовщица делает «джати»(несколько видов адаву) под пение свар(основ индийской музыки).

d. Шабдам – танец, в котором появляется сюжетная линия.

е. Падам - всегда связаны с воплощением темы любви. Лирическая композиция, где танцовщица в полной мере демонстрирует свои актерские данные.

Алариппу – технический танец, довольно простой и короткий.

Основной целью алариппу является поклонение божеству, выражение почтения своему учителю и приветствие публики. Существует ещё одна, более практичная функция алариппу – разминка перед более сложными номерами.

Термин алариппу в переводе с языка каннада означает «распускающийся бутон цветка». Танцовщица, словно благоухающий цветок, предлагает свой танец и себя самую божеству.

Начало танца напоминает постепенно оживающую скульптуру, где поочерёдно демонстрируются движения шеи, плеч, рук, а затем и всего корпуса.

Если в предыдущем танце основой является ритм, то в джатисвараме к ритму добавляется музыкальный элемент – рага (звукоряд в определенном ритмическом размере).

5. Самостоятельная постановка танцев.

Теория. Беседа о планах постановки танца.

Практика. Постановка сольных и групповых танцев самостоятельно под присмотром преподавателя.

6.Народные танцы.

Практика. Фольклорные танцы-танцы, исполняемые во время народных праздников с предметами.

Танцы с предметами - с цветами, с палочками, с кувшинами, лентами, накидками.

Танец с палочками - Коллаттам (Kollattam).

Удивительная особенность танцевальной культуры Индии: несмотря на различия в штатах, есть общие формы, общие подходы и общие предметы, которые вы можете увидеть в танцах самых разных штатов, пускай и очень сильно отличающихся по движениям. Использование палочек мы уже встречали в гуджаратских танцах (уже описанных в статьях Divadance), в остальном пластически ничем не напоминающих тамильские. Тамильский

танец с палочками обычно имеет эмоционально праздничную окраску и призван восхвалять радость жизни и благополучие. Исполняется женщинами на праздниках всякого рода и всегда с положительными эмоциями. Женщины стучат палочками друг об друга, правой о левую, левой о правую. Плюс также разбиваются на пары, в процессе передвижения меняются друг с другом местами, скрещивают свои палочки друг с другом. Могут, подскакивая, делать круги, при этом одной рукой они сцепляются друг с другом, а другой рукой, держа палочки, бьют их о палочки партнерши. Могут все вместе продвигаться по большому кругу, при этом образуя два кольца, которые движутся в противоположных направлениях: стучат палочками о палочки партнерши (каждый раз встречая новую партнершу).

Есть сложная разновидность этого танца, когда палочки привязываются к лентам, а ленты прикрепляются к верху длинного шеста в середине танцевального пространства. Во время движения танцоры продвигаются по кругу этого шеста, некоторые по часовой стрелке, некоторые против. Двигаясь, они сплетают узоры, обходя друг под друга. Все это требует продуманности, иначе не получится сложного узора. Единственное неправильное движение и ошибка непоправима.

Карагам (Karagam)

Танцы с сосудами, наполненными водой. Их еще часто украшают цветами. Такой танец посвящается богине Мариамман, отвращающей бедствия, устраняющей препятствия.

7.Репетиционно-постановочные занятия

Практика. Разучивание танцевальных фрагментов и соединение их в танец: Отработка техничного исполнения, синхронности, четкости, ритмичности, артистизма

8.Концертная деятельность

Практика. Участие в мероприятиях и конкурсах ЦВР, района, города.

9.Итоговое занятие.

Практика. Подведение итогов работы за 3 года обучения. Отчетный концерт. Аттестация по завершению реализации программы обучающихся.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Материально-техническое оснащение:

1. Учебный кабинет, оборудованный зеркалами, соответствующий санитарно-гигиеническим требованиям и технике безопасности к данному виду деятельности.
2. Техническое оснащение: аудиопроигрыватель, компьютер (ноутбук).
3. Концертные костюмы, атрибуты для танцевальных номеров.
4. Дидактические материалы:
 - Иллюстрации с различными видами индийских костюмов.
 - Изображения поз различных движений танца.
 - Фонотека индийской музыки.
 - Фотографии с концертов и выступлений.
 - Видеоматериалы с концертов и выступлений.

Методическое обеспечение программы.

При реализации программы используются следующие методы обучения:

- объяснительно-иллюстративный метод (иллюстрации, демонстрации, в том числе мастер-классы);
 - проблемный (педагог помогает в решении проблемы);
 - поисковый (обучающиеся сами решают проблему, а педагог делает вывод);
 - метод ступенчатого повышения нагрузок (предполагает постепенное увеличение нагрузок по мере освоения хореографического искусства);

Использование разнообразных форм обучения повышает продуктивность занятий, повышает интерес учащихся к учебному процессу. В процессе обучения применяются такие формы занятий: групповые занятия, индивидуальные, теоретические, практические, конкурсы, фестивали, походы на занятия и концерты других коллективов, мастер, зачёты, выступления перед родителями. Структура занятия состоит из трех частей:

I часть включает задания на умеренную моторную двигательную активность: построение, приветствие, комплекс упражнений для подготовки разных групп мышц к основной работе. По длительности – 1/3 часть общего времени занятия.

II часть включает задания с большой двигательной активностью, разучивание новых движений. По длительности – 2/3 общего времени занятия.

III часть включает музыкальные игры, творческие задания, комплекс упражнений на расслабление мышц и восстановление дыхания. По длительности – 2–3 минуты.

Занятия проводятся в игровой форме. Элементы индийского танца вводятся постепенно. При закреплении в обучении элементам танца целесообразно вводить дидактические музыкально-танцевальные игры.

Формы контроля и аттестации обучающихся:

Система определения результатов деятельности обучающихся при переходе со ступени на ступень осуществляется через различные формы зачетов. Для контроля усвоения приобретенных знаний, умений, навыков по полугодиям используются следующие формы:

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

Промежуточный – зачет. Исполнение учащимися элементов классического индийского танца;

Итоговый контроль – Зачет. Исполнение учащимися классического и народного индийского танца.

Формой промежуточной и итоговой аттестации является зачет.

Оценочные материалы

Знание истории, теории, классических стилей индийского танца, особенностей традиционной и современной культуры Индии определяется с помощью тестирования, анкетирования и собеседования с обучающимися.

Определение кругозора и уровня этнокультурных представлений осуществляется во время дискуссий, бесед.

Эстетический вкус, нравственные ориентиры, уважение к национальным традициям определяются в процессе наблюдения во время образовательного процесса, участия обучающихся в воспитательных мероприятиях коллектива индийского танца «Нишана» и Учреждения, выступлений на мероприятиях институционального, муниципального и регионального уровней.

Уровень умений и навыков в области индийского танцевального искусства, а также пластичность, координация, чувство ритма и музыкальность отслеживаются три раза в год с помощью диагностики результатов, которая ведётся лично педагогом, с помощью «Сравнительной таблицы». Данные помогают выявить уровень развития творческих способностей и личностного роста обучающихся. На каждом году обучения свои рамки (свой уровень) - это вызывает стремление ребенка подняться в своих знаниях, умениях и навыках на более высокую ступень.

По результатам деятельности в течение года трижды проводится диагностика освоения программы (начальная, промежуточная, итоговая), выявляется их уровень успешности, что позволяет анализировать эффективность методов и приемов, применяемых в работе с детьми, проводить их корректировку.

Для фиксации результатов используется **информационная карта**, описанная в приложении № 1.

Все это позволяет обучающимся почувствовать себя успешными, развивать уверенность в себе и в своих способностях, что приводит к раскрытию творческого потенциала.

**РЕПЕРТУАР 1-го года обучения
коллектива индийского танца «Нишана»**

1. Классический танец «Шантакарам»
2. Классический танец «Ган-Ган».
3. Народный танец штата Раджастан «Праздник красок».
4. Стилизованный танец «Игра в жмурки».

**РЕПЕРТУАР 2-го года обучения
коллектива индийского танца «Нишана»**

1. Технический танец «Тарана».
2. Технический стиль «Тадаридин».
3. Народный свадебный танец.
4. Танец штата Махараштра «Сиддхи Буддхи».

**РЕПЕРТУАР 3-го года обучения
коллектива индийского танца «Нишана»**

1. Стилизация обрядового танца «Когда взойдет луна»
2. Детский танец «Праздник огней – Дивали».
3. Детский танец «Танцует павлин».
4. Стилизованный танец «За водой»
5. Танец стиля Бхаратанатьям «Джатисварам».
6. Технический танец «Алариппу».

Литература

1. Усанова М.В. Классический танец. Учебно-методическое пособие по теории и методике преподавания. Казань-2010.
2. Ар Сантем, Ари Суфит. Ступени мастерства для практикующих преподавателей танца. Методическое пособие. - М.: ИЙГАС, 2004.
3. Индийский танец - искусство преображения / С. И. Рыжакова ; [Рос. гос. гуманитар. ун-т]. - М. : Рос. гос. гуманитар. ун-т, 2004
4. «Мир народного танца», Рахуль Шарма 1985
5. «Единство в многообразии: индийские классические танцы», Судхамахи Регунатхан 1995
6. «Поэзия движений», Хити Махиндру 1992
7. «Бхарат - натьям», SAROJA VADYANATHAN, Delhi 2000
8. Журналы «Индия. Перспективы» и др., 1982-2004гг.
9. «Бхарата-натьям». Иллюстрированное методическое пособие по индийскому классическому танцу, Т.Т.Вазагашвили (Грузия) 1992
10. Советско-индийский женский журнал «Диалог», Москва-Дели 1990-1992 гг.
11. «Праздники в индийском искусстве», Утпал К. Бакерджи, Дели 2001
12. «Поэзия движений» Ли́ла Самсон, Хити Махиндру, Дели 1992
13. «Мастера индийского искусства в Советском Союзе», Москва 1954
14. «Театр и танец Индии», Балвант Гарги, Москва 1963
15. «Бхарата-натьям» BHARATA NATYAM, Sunil Kothari, Mulk Raj Anand, Rukmini Devi, Padma Subrahmanyam and P.Sambamurthy, Bombay 2005

Интернет-ресурсы:

1. http://www.divadance.ru/d2_indiandance_bollywood_bharatanatyam.htm
2. <http://www.dv-dance.ru/pehele>.
3. http://www.kuchipudi.ru/dance_r.htm
4. http://www.kuchipudi.ru/history_r.htm.
5. <http://www.pandia.ru/text/77/151/7041.php>.
6. <http://psy-music.ru/forum/19-761-1>.
7. <http://www.nrityas.ru/ru/styles/bxaratanatyam/istoriya.html>
8. <http://www.indiandance.ru/>

Информационная карта освоения обучающимися образовательной программы

Название программы, ее длительность _____

Фамилия, имя, отчество педагога _____

Фамилия, имя воспитанника _____

Года обучения по программе _____

№	Параметры результативности освоения программы	Оценка педагогом результативности освоения программы		
		1 балл (низкий уровень)	5 баллов (средний уровень)	10 баллов (высокий уровень)
1.	Теоретическая часть			
2.	Практическая часть			
3.	Творческая деятельность			
4.	Эмоционально-ценностные отношения			
5.	Социально-значимая деятельность			
Общая сумма баллов				

Обработка анкет и интерпретация результатов:

Оценка педагогом результативности освоения программы в целом

(оценивается по общей сумме баллов):

1-5 баллов – программа в целом освоена на низком уровне;

5-25 баллов – программа в целом освоена на среднем уровне;

10-50 баллов – программа в целом освоена на высоком уровне.