


**ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ АДМИНИСТРАЦИИ
КИРОВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №10» села Орловки
Ставропольский край, Кировский район, село Орловка, улица Гагарина б/н**

СОГЛАСОВАНО
Руководитель ЦО «Точка роста»
 С.И. Реснянская

УТВЕРЖДЕНО
Приказом № _____ от 31 августа 2023
Директор МБОУ СОШ №10 с. Орловки



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
художественной направленности
«Ситара»**

Уровень программы: разноуровневая
Возрастная категория: от 6,5 до 10 лет
Состав группы: 11 учащихся
Срок реализации: 1 год
ID-номер программы в Навигаторе: 4684

Составитель: Савкина Ж.Н.,
педагог дополнительного образования

с. Орловка, 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность данной образовательной программы связана с тем, что в последнее время индийские и восточные танцы, музыка стали очень популярными среди населения нашей страны, как среди взрослых, так и среди детей и подростков. Обучением индийскому и восточному танцам стали заниматься не только профессиональные танцоры, но и люди, далекие от танцев, получившие лишь основные базовые навыки, достаточные для обучения других стандартному набору движений. Но ведь особенности индийского и восточного танца – это не только красивые движения, это и развитие женственности, и специфическое влияние особых ритмов на самочувствие и настроение, и развитие творческих способностей. Умение педагога использовать эти особенности для развития творческой гармоничной личности будет особенно важно в работе с детьми и подростками, так как именно в этом возрасте дети особенно восприимчивы ко всему новому, прекрасному, непосредственны в восприятии привычных для взрослых вещей. Для девочек особенно важно учиться женственности, плавности, гибкости, умению подбирать одежду, подчеркивающую достоинства. Для любого ребенка, подростка важно умение владеть своим телом, расслабляться, сотрудничать, работать в парах, небольших коллективах-командах, выступать перед публикой, подать себя в наиболее выгодном свете. Кроме того, прослушивание мелодичной, ритмичной музыки, постановка танцев под разные виды музыки способствует формированию хорошего музыкального вкуса. А умение хорошо танцевать может пригодиться и далее в жизни. Программа предполагает знакомство детей с Индией, ее культурой, особенностями индийского и восточного танца, ритмическим и инструментальным разнообразием восточной музыки, восточным костюмом и его разновидностями. Занятия по программе - это и теория (рассказ педагога, иллюстрации из книг, обучающих пособий, видеоматериала), и практика (отработка движений, простых и сложных танцев), и чередование видов деятельности (интенсивная тренировка – плавные упражнения, танец – письменное задание). Структурной особенностью программы является блочно-тематическое планирование содержания занятий. Программа рассчитана на два года обучения. Возраст детей — 7-15 лет. Занятия в группе 1 года обучения проходят 1 раза в неделю, по 1 часу. Занятия в группе 2 года обучения проходят 2 раза в неделю, по 3 часа. Программа 1 года обучения рассчитана на 34 занятия в год (34 часа), 2 года – 68 занятия в год (204 часа). По данной программе могут заниматься дети с разным уровнем хореографической подготовки.

Программа подразумевает использование здоровьесберегающих технологий. Это реализуется за счет: - проведения инструктажа по технике безопасности (по сезону); - постепенного увеличения нагрузки в период всего курса обучения; - начала занятий с разминки на каждую часть тела, на каждую группу мышц; - учета особенностей возраста, роста, веса учащегося в выполнении упражнения, танца; - чередования интенсивных упражнений с плавными; - возможности отдыха учащегося в любое время. Кроме физиологического аспекта здоровьесберегающих технологий, важно отметить и психологический аспект: - умение владеть своим телом дарит учащемуся положительные эмоции; - работа в паре, в команде дает возможность развивать навыки конструктивного и позитивного диалога, что немаловажно для развития психологически здоровой личности; - положительное подкрепление успешного выполнения движений, танца от педагога также позитивно сказывается на эмоциональном состоянии ребенка. Важно заметить, что ритмы индийской и восточной музыки по исследованиям многих авторов имеют терапевтический эффект за счет особого чередования акцентов, сильных и слабых долей.

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ, ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- В конце первого года обучения дети должны:

выполнять простые, сложные движения индийского и восточного танцев;• выполнять связки движений в разных плоскостях;• знать и различать различные ритмы индийской и восточной музыки;• уметь импровизировать под знакомую музыку;• уметь танцевать простые танцы в парах, группами и индивидуально;• знать о правилах и технике использования аксессуаров в танце;• знать виды индийских и восточных костюмов и хореографические особенности• использования костюма.

В конце второго года обучения дети должны:

различать различные ритмы, стили индийской и восточной музыки, инструменты в ее• исполнении; выполнять связки движений в разных плоскостях, как под знакомую, так и• выполнять простые и все более сложные движения индийского и восточного танцев;• под незнакомую музыку, без предварительной подготовки; выполнять сложную импровизацию под знакомую, незнакомую музыку,• индивидуально, в паре; • перестроениями, солированием; уметь использовать простые и сложные аксессуары (веера, свечи, платки);• уметь подбирать костюм, подчеркивающий достоинства, скрывающий• недостатки и отражающий настроение танца.

МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ, ДИАГНОСТИКА РЕЗУЛЬТАТОВ.

Способами контроля над успешностью реализации программы являются:

задания на проверку усвоения выученного материала • отдельных танцев путем повторения каждым учащимся; импровизационные задания по созданию небольшого танца индивидуально• и группами; обратная связь между родителями воспитанниц и педагогом, личные беседы• между воспитанницами и педагогом; метод наблюдения (педагог отслеживает наличие или отсутствие прогресса• у группы, у каждого ученика отдельно); выступления на небольших концертах для родителей и открытых• мероприятиях разного уровня; оценка коллег и зрителей.• Оценку эффективности программы осуществляют педагог, заведующий отделом, родители.

ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМЫ. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: Обучение воспитанников искусству индийского и восточного танцев.

Цель 1 года обучения: Обучение воспитанников основам искусства индийского и восточного танцев.

Задачи 1 года обучения:

образовательные: 1) ознакомление воспитанников с Индией, ее культурой, обычаями, с особенностями индийской и восточной музыки, индийского и восточного танцев; 2) обучение названиям различных движений; 3) обучение выполнению различных движений (от простых к сложным), простых танцев; 4) обучение воспитанников

выполнению движения по образцу и самостоятельно; 5) ознакомление детей с аксессуарами для индийских и восточных танцев (вейела-вейлы, платки, свечи, веера) **развивающие:** 1) развитие умения индивидуальной импровизации; 2) развитие гибкости, плавности движений; 3) развитие навыков работы в парах; 4) развитие творческих способностей; 5) развитие чувства ритма **воспитательные:** 1) воспитание любви к танцу и музыке вообще, и в частности к индийской и восточной музыке; 2) воспитание навыков работы как самостоятельно, так и в коллективе, в обществе; 3) воспитание гармоничной, творчески развитой личности ребенка.

Содержание программы 1 год обучения

1. Рекламная кампания. Организационное родительское собрание Введение родителей и учащихся в общий курс дела: название ансамбля, ФИО педагога, время проведения и структура занятий, ожидаемые результаты.

2. Вводное занятие Цели и задачи объединения, ожидаемые результаты. Важность соблюдения техники безопасности при проведении занятия. Роль движения в жизни человека. Танец – как искусство. Индия – страна грез и романтики. Особенности индийского и восточного танцев и индийской и восточной музыки.

3. Культура, традиции Индии. Ритмы индийской и восточной музыки: от простых к сложным. Различные ритмы индийской и восточной музыки: простые и сложные. Важность слушания ритма при исполнении танца.

4. Танцы Индии. Основные (простые) движения индийского и восточного танцев. Знакомство с основными движениями индийского и восточного танцев.

5. Композиция. Танец «Зонтики» Закрепление материала на основе изучения простого танца. Разложение танца на схему. Разучивание танца по частям (1,2,3 часть).

6. Соединение разученных частей под счет, под музыку, с преподавателем, без преподавателя, индивидуально, в группе. Пояснение: это простой танец, который танцуются небольшой группой танцовщиц. Движения выполняются в небыстром темпе, под мелодичную индийскую музыку, периодичность повторения движения – 2 или 4 счета.

7. Новогодний концерт для родителей. Небольшой концерт с новогодней тематикой, где демонстрируется танец воспитанниц.

8. Умение импровизировать в танце. Индивидуальная импровизация. Импровизация – как способ выражения себя в танце. Тренировка импровизации под различные виды музыки, без музыки, под счет, индивидуально, в группе.

9. Сложные элементы индийского танца. Знакомство со сложными движениями восточного танца.

10. Соединение сложных элементов движений в отдельные связки Принципы соединения сложных элементов движений в отдельные связки. Соединение элементов сложных движений в горизонтальной, вертикальной, диагональной плоскости. Разучивание связок из сложных элементов без музыки, под счет, под музыку. Демонстрация индивидуально, группой.

11. Танец в паре. Основные отличия от индивидуального танца, принципы зеркального отображения движений. Танец в паре синхронно, танец в паре зеркально под счет, под музыку, с преподавателем, без преподавателя. Тренировка танца двумя, тремя, четырьмя парами.

12. Композиция. Танец «Восточные красавицы» Закрепление материала на основе изучения танца среднего уровня сложности. Разложение танца на схему. Разучивание танца по частям (1,2,3 часть). Соединение разученных частей под счет, под музыку, с преподавателем, без преподавателя, индивидуально, в группе.

13. Костюм — как средство выражения настроения танца Хореографические особенности использования костюма. История индийского костюма, виды костюма и назначение его элементов. Тренировка танца в разных костюмах.

14. Аксессуары (веера, платки, свечи, гирлянды цветов, подносы) в танцах. Использование аксессуаров в танцах. Хореографические особенности использования аксессуаров. Правила техники безопасности в использовании аксессуаров. История появления аксессуаров для танца.

15. Танец с платочками. Возможности платка в создании особенного танца. Основные движения платком: восьмерка, круг, волна, вращение, занавес. Разучивание движений платком статично, в проходах, на шагах, индивидуально, группами. Наложение движений на музыку, тренировка разученных движений под музыку. Создание короткого танца с платком.

16. Отчетный концерт для родителей Демонстрация разученных танцев, умений импровизации.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
(1 ГОД ОБУЧЕНИЯ)
(1 занятие в неделю, всего 34 занятия, 34 часа в год)**

№ п/п	Тематические блоки	Общ ее	Теори я (в часах)	Практика (в часах)
1.	Рекламная кампания. Организационное родительское собрание	1	1	
2.	Вводное занятие	1	1	
3.	Ритмы индийской музыки: от простых к сложным. Знакомство с видами ритмов индийской музыки. Прослушивание простых ритмов, прохлопывание и простукивание. Прослушивание сложных ритмов, прохлопывание и простукивание	1	1	-
4.	Основные (простые) движения индийского танца. Знакомство с основными движениями индийского танца: движения головой, шеей, плечами, грудью, руками, животом, бедрами, ногами. Хореография движений головой и шеей, плечами, руками, грудью, животом, бедрами, ногами.	2	1	1
5.	Соединение простых элементов движений в отдельные связки. Принципы соединения простых элементов	2	1	1

	движений в отдельные связки. Соединение элементов движений в горизонтальной плоскости, вертикальной плоскости, диагональной плоскости			
6.	Композиция. Танец «Зонтики». Разложение танца на схему. Изучение 1, 2, 3 части танца	5	-	5
7.	Новогодний концерт для родителей	1		1
8.	Умение импровизировать в танце. Индивидуальная импровизация. Импровизация – как способ выражения себя в танце. Тренировка импровизации под различные виды музыки	2	1	1
9.	Сложные элементы индийского танца. Знакомство со сложными движениями индийского танца. Изучение шагов (вперед, назад, скрестный, приставной, с ударами).	3	1	2
10.	Принципы соединения сложных элементов движений в отдельные связки. Соединение элементов движений в горизонтальной плоскости, вертикальной плоскости, диагональной плоскости	1	-	1
11.	Композиция. Танец «Восточные красавицы». Разложение танца на схему. Изучение 1, 2, 3 части танца	5	-	5
12.	Танец в паре. Основные отличия от индивидуального танца, зеркальное отображение движений. Танец в паре синхронно. Танец в паре зеркально	2	1	1
13.	Костюм — как средство выражения настроения танца. Хореографические особенности использования костюма. Тренировка танца в разных костюмах	1	1	-
14.	Использование аксессуаров (веера, платки) в танцах. Хореографические особенности использования аксессуаров	1	1	-
15.	Изучение танца с платочками. Возможности платка в создании особенного танца. Основные движения платком. Наложение движений на музыку	5	-	5
16.	Итоговое мероприятие к Всемирному Дню танца. Отчетный концерт для родителей	1		1
ИТОГО:		34 чвса	10 часов	24 часа

Цель 2 года обучения:

Обучение воспитанников искусству индийского- восточного танцев и формирование самостоятельности и проявления творчества в его исполнении.

Задачи 2 года обучения: образовательные: 1) продолжение ознакомления воспитанников с особенностями индийской музыки, индийского танца; 2) обучение различению инструментов, на которых исполняется восточная музыка; 3) обучение названиям и особенностям техники различных движений; 4) обучение выполнению различных движений (от простых к сложным), связок движений, сложных танцев; 5) обучение воспитанников выполнению движения по образцу и самостоятельно, а так же по словесной или видео инструкции; 6) ознакомление детей с аксессуарами для восточных танцев (крылья, платки, свечи, бубны) и обучение технике танца с ними. Развивающие: 1) развитие умения индивидуальной и групповой сложной импровизации; 2) развитие гибкости, плавности движений, умения работать каждой частью тела вместе и отдельно; 3) развитие навыков работы в парах, небольших группах; 4) развитие творческих музыкальных способностей; 5) развитие чувства ритма, умения слышать музыку внутри себя. Воспитательные: 1) воспитание любви к танцу и музыке вообще, и в частности к восточной музыке, культуре; 2) воспитание чувства вкуса и меры в подборе сценического костюма, прически, макияжа; 3) воспитание навыков работы как самостоятельно, так и в большом коллективе, на сцене, при публике; 4) воспитание гармоничной, творческой и всесторонне развитой личности

Содержание программы 2 год обучения

1. Рекламная кампания. Организационное родительское собрание Введение родителей и учащихся в общий курс дела: название ансамбля, ФИО педагога, время проведения и структура занятий, ожидаемые результаты.

2. Вводное занятие Цели и задачи объединения, ожидаемые результаты. Важность соблюдения техники безопасности при проведении занятия. Роль движения в жизни человека. Танец – как искусство. Особенности восточного танца и восточной музыки. Знакомство с новоприбывшими.

3. Ритмы индийской музыки: вспоминаем, повторяем, сравниваем и различаем. Повторение видов ритмов восточной музыки. Прослушивание простых ритмов, прохлопывание и простукивание. Небольшая контрольная работа по узнаванию ритмов.

4. Основные (простые и сложные) движения индийского танца: вспоминаем, называем, показываем. Повторение основных движений индийского танца: движения головой, шеей, плечами, грудью, руками, ногами; шаги, «удары», наложения, «проходки», «забросы». Хореография движений головой, шеей, плечами, руками, грудью. Хореография движений бедрами, ногами. Шаги (вперед, назад, скрестный, приставной, с «ударами»).

5. Соединение простых элементов движений в отдельные связки: повторение пройденного материала Принципы соединения простых элементов движений в отдельные связки. Соединение ранее разученных элементов движений в горизонтальной плоскости, вертикальной, диагональной плоскости. Плавное перетекание одного элемента в другой. Тренировка разученных связок под музыку, под счет, индивидуально, группой.

6. Соединение сложных элементов движений в отдельные связки: повторение пройденного материала Принципы соединения сложных элементов движений в отдельные связки. Соединение ранее разученных элементов движений в горизонтальной плоскости,

вертикальной, диагональной плоскости. Плавное перетекание одного элемента в другой. Тренировка разученных связок под музыку, под счет, индивидуально, группой.

7. Танец «Восточная феерия» (с крыльями и вейелами). Повторение Схема танца, деление танца на 3 части. Повторение трех частей танца и танца целиком.

8. Игровая программа: «Здравствуй, Индия!» Игровая программа на 10-15 человек, участники делятся на 2 команды и выполняют игровые задания в танцевальной тематике.

9. Танец с платками. Повторение Схема танца, деление танца на 3 части. Повторение трех частей танца и танца целиком.

10. Танец с платком. Повторение Схема танца, деление танца на 3 части. Повторение трех частей танца и танца целиком.

11. Умение импровизировать в танце. Индивидуальная сложная импровизация. Импровизация – как способ выражения себя в танце. Тренировка импровизации под знакомую, не знакомую музыку, без музыки. Поиск особого состояния для импровизации. Выбор музыки для сольной импровизации. Импровизация в публичном выступлении. Импровизированный танец как осознание своих навыков, возможностей и умений. Импровизация в восточном танце как способ улучшения настроения, самочувствия

12. Концерт для родителей и педагогов «Новогодняя феерия танца» Небольшая концертная программа для родителей и педагогов в актовом зале: демонстрация выученных танцев, умений, привлечение гостей концерта к танцу под популярную индийскую музыку

13. Композиция. Танец «Полет фантазии» Закрепление материала на основе изучения танца среднего уровня сложности. Разложение танца на схему. Разучивание танца по частям (1,2,3,4 часть). Соединение разученных частей под счет, под музыку, с преподавателем, без преподавателя, индивидуально, в группе. Пояснение: это танец среднего уровня сложности, который танцуются фигурой «птичка» центром вглубь сцены из 7-9 человек. Движения выполняются в достаточно быстром темпе, под ритмичную музыку, все движения выполняются с сохранением фигуры «птичка» и зеркальным отображением действий друг друга. В танце есть несколько перестроений. Периодичность повторения движения – 4 счета.

14. Танец в паре Повторение основных отличий от индивидуального танца, принципы зеркального отображения движений. Танец в паре синхронно, танец в паре зеркально под счет, под музыку, с преподавателем, без преподавателя. Тренировка танца двумя, тремя, четырьмя парами. Сложное зеркальное отображение с запаздыванием, волной.

15. Костюм — как средство выражения настроения танца Хореографические особенности использования костюма. История восточного костюма, виды костюма и назначение его элементов. Тренировка танца в разных костюмах. Костюм как способ усиления настроения танца. Возможности использования элементов костюма для подчеркивания своих достоинств и скрывания недостатков. Восточная прическа и макияж, как часть костюма. Чувство меры в создании образа. Уместность отдельных костюмов в определенных ситуациях.

16. Аксессуары (крылья, платки, свечи, бубны) в танцах Использование аксессуаров (крылья, платки, свечи, бубны) в танцах. Хореографические особенности использования

аксессуаров. Правила техники безопасности в использовании аксессуаров. История появления аксессуаров для танца. Тренировка танца с различными аксессуарами.

17. Конкурсно - игровая программа «Я самая» Конкурсно - игровая программа с награждением участниц по нескольким номинациям: участницы готовят некоторые задания дома, некоторые выполняют в виде импровизации в присутствии зрителей и жюри

18. Композиция. Танец «Птицы»

Закрепление материала на основе изучения танца среднего уровня сложности. Разложение танца на схему. Разучивание танца по частям (1,2,3 часть). Соединение разученных частей под счет, под музыку, с преподавателем, без преподавателя, индивидуально, в группе. Пояснение: это танец среднего уровня сложности, который танцуется фигурой «трапеция» из 4-6 человек. Движения выполняются в достаточно быстром темпе, под ритмичную музыку. В танце есть множество перестроений, сольное исполнение со сменой солисток. Используется платок. Периодичность повторения движения – 4 счета.

19. Композиция. Танец «Кувшины» Закрепление материала на основе изучения танца высокого уровня сложности. Разложение танца на схему. Разучивание танца по частям (1,2,3 часть). Соединение разученных частей под счет, под музыку, с преподавателем, без преподавателя, индивидуально, в группе. Пояснение: это танец высокого уровня сложности. Основной фигуры танца нет, танцовщицы появляются на сцене не одновременно, а постепенно, сменяя друг друга. Музыка быстрая, ритмичная, радостная. Периодичность повторения движения – 4-8 счетов.

20. Итоговое мероприятие к всемирному дню танца «Танцевальный марафон» Концерт для родителей и друзей участниц объединения в актовом зале: демонстрация приобретенных навыков и умений, выученных танцев за год.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (2 ГОД ОБУЧЕНИЯ)

(2 занятия в неделю, всего 68 занятий, 204 часа в год)

№ п/п	Тематические блоки	Общее	Теория (в часах)	Практика (в часах)
1.	Рекламная кампания. Организационное родительское собрание	1	1	
2.	Вводное занятие	3	3	
3.	Индия – страна загадок. Ритмы восточной и индийской музыки: вспоминаем, повторяем, сравниваем и различаем. Повторение видов ритмов индийской музыки. Прослушивание простых ритмов, прохлопывание и простукивание. Прослушивание сложных ритмов, прохлопывание и простукивание	7	2	5
4.	Основные (простые и сложные) движения индийского танца: вспоминаем, называем, показываем. Повторение основных движениями восточного танца: движения головой, шеей, плечами, грудью, руками,	15	3	2 1

	животом, бедрами, ногами; шаги, удары, наложения, проходки, забросы. Хореография движений головой, шеей, плечами, руками, грудью. Хореография движений животом, бедрами, ногами. Шаги (вперед, назад, скрестный, приставной, с ударами).			
5.	Соединение простых элементов движений в отдельные связки: повторение пройденного материала. Принципы соединения простых элементов движений в отдельные связки. Соединение элементов движений в горизонтальной плоскости, вертикальной и диагональной плоскости	15	3	2 1
6.	Соединение сложных элементов движений в отдельные связки: повторение пройденного материала	15	3	2 1
7.	Танец «Восточная феерия». Повторение. Схема танца, деление танца на 3 части. Повторение трех частей танца и танца целиком	9	3	6
8.	Игровая программа: «Здравствуй, Индия!»	3		3
9.	Танец с платком. Схема танца, деление танца на 3 части. Повторение трех частей танца и танца целиком	9	3	6
10.	Танец с платком. Повторение. Схема танца, деление танца на 3 части. Повторение трех частей танца и танца целиком	9	3	6
11.	Умение импровизировать в танце. Индивидуальная сложная импровизация. Импровизация – как способ выражения себя в танце. Тренировка импровизации под знакомую, не знакомую музыку, без музыки	7	2	5
12.	Концерт для родителей и педагогов «Новогодняя феерия танца»	1		1
13.	Композиция. Танец «Полет фантазии». Закрепление материала на основе изучения танца среднего уровня сложности. Разложение танца на схему. Изучение 1, 2, 3 части танца	23	3	0 2
14.	Танец в паре. Основные отличия от индивидуального танца, зеркальное отображение движений. Танец в паре синхронно. Танец в паре зеркально	15	3	2 1
15.	Костюм — как средство выражения настроения танца. Хореографические особенности использования костюма. Тренировка танца в разных костюмах	6	3	3
16.	Использование аксессуаров (веера-вейлы, платки, свечи) в танцах. Хореографические особенности использования трости, платка.	12	3	9

	Хореографические особенности использования свечей			
17.	Конкурсно - игровая программа «Я самая»	3		3
18.	Композиция. Танец «Полет фантазии" ». Разложение танца на схему. Изучение 1, 2 ,3 части танца	24	6	8 1
19.	Композиция. Танец «Птицы». Разложение танца на схему. Изучение 1, 2 ,3 части танца	24	6	8 1
20.	Итоговое мероприятие ко всемирному дню танца «Танцевальный марафон»	3		3
ИТОГО:		204 часа	5 0 часов	1 54 часа

ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ, ФОРМЫ, ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Программа реализуется в 2 этапа: 1) обучение освоению простых движений, связок движений, простых танцев, имитируя движения педагога; 2) формирование умения создавать собственный танец, используя полученные навыки без предварительной подготовки, т.е. полная импровизация. Программа предусматривает преподавание материала по «восходящей спирали», то есть на второй год обучения в определенных темах мы возвращаемся к пройденному на более высоком и сложном уровне. Формы организации деятельности занимающихся. Используются групповая и индивидуальная форма, а также работа с частью коллектива. Формы проведения занятий - учебное занятие; - открытое занятие; - беседа; - игра; - музыкальное соревнование; - занятие-праздник; - концерт; - конкурс.

ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО - ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.

Методы, используемые при проведении занятий: 1. Словесный метод используется при беседе, рассказе, при анализе музыкального произведения. 2. Наглядный метод используется при показе фотографий, видеоматериалов. 3. Практический – это упражнения, тренинг, репетиции.

СТРУКТУРА ЗАНЯТИЙ.

1. Приветствие (намасте) позволяет дисциплинировать учащихся, настроить на нужный лад. 2. Изучение теоретической основы темы занятия - объявление и разъяснение темы занятия позволяет систематизировать знания у учащихся. 3. Разминка и растяжка позволяют подготовить тело, мышцы непосредственно к тренажу. Общее правило разминки и растяжки – начинать от головы к туловищу и конечностям. Нарастание темпа, ритма, нагрузки происходит постепенно в течение занятия и от занятия к занятию в течение года. Чередуются интенсивные упражнения с плавными. 4. Тренаж включает в себя основные особенности индийского и восточного танцев: плавные движения (волны),

удары и тряски различными частями тела. 5. Изучение практической темы занятия – это всегда изучение связок движений, частей танца и танца целиком в соответствии с планом. 6. Контрольная работа (выборочно, не на каждом занятии) 7. Прощание (намасте) и аплодисменты - способ закончить занятие так, чтобы радость от результатов выполненной работы осталась и на долгое время после его окончания. Общие основы индийского и восточных танцев: все движения выполняются расслабленно, без напряжения, с улыбкой, глядя на зрителя; любой танец – это всегда диалог со зрителем; в коллективном танце особенно важны синхронность, точность движений; необходимо чувствовать переходы в музыке в течение одной композиции и выполнять соответствующие настроению музыки движения.

Календарно-тематическое планирование.

<u>ТЕМА ЗАНЯТИЯ</u>	<u>ДАТА</u>	<u>ОБОРУДОВАНИЕ</u>
1. Введение в образов. программу. Знакомство с планом работы кружка.	1.09.	
2. Беседа «Удивительный мир танца» Просмотр фильма «Танцы Востока»	5.09.	компьютер, диск
3. Практическое занятие (повторение танцев «Манэ», «Ракхна», «Попурри»)	7.09.	колонка, СД проигрыв.
4. Беседа «Знакомство с Индией» Практическое занятие (разучивание танца с зонтиками)	8.09.	диск компьютер, диск колонка зонтики
5. Практическое занятие (разучивание танцев		

с веерами, с зонтиками)	12.09.	колонка, CD проигрыв. диск, зонтики
6. Практическое занятие (разучивание танца с веерами)	14.09.	веера колонка, запись музыки
7. Беседа «Лотос-национальный цветок Индии» Практическое занятие (разучивание танца с зонтиками).	15.09.	зонтики компьютер, диск CD - проигрыв. диск
8. Практическое занятие (разучивание танцев с веерами, с зонтиками)	19.09.	веера, зонтики CD проигрыв. диск
9. Практическое занятие (разучивание танца «Птица счастья»)	21.09.	колонка, запись музыки
10. Беседа «Манго-национальный фрукт Индии» Практическое занятие (разучивание танца с зонтиками).	22.09.	компьютер, диск CD - проигрыв. диск
11. Практическое занятие (повторение танцев («Звон браслетов», «Боле, чурия»)	24.09.	CD-проигрыв. диск
12. Практическое занятие (разучивание танца «Птица счастья»)	26.09.	колонка, запись музыки
13. Беседа «Растительный мир Индии. Баньян- национальное дерево Индии» Практическое занятие (разучивание танца с веерами).	28.09.	веера компьютер, диск CD - проигрыв. диск
14. Практическое занятие (разучивание танца с зонтиками)	29.09..	зонтики CD-проигрыв. диск

15. Практическое занятие (повторение танцев «Манэ», «Ракхна», «Боле чурия»)	3.10.	колонка, СД проигрыв.
16. Беседа «Животный мир Индии. Корова-священное животное Индии» Практическое занятие (разучивание танца с зонтиками.)	5.10.	зонтики компьютер, диск СД - проигрыв. диск
17. Практическое занятие (разучивание танца с веерами.)	6.10.	веера СД-проигрыв. диск
18. Практическое занятие (разучивание танца «Птица счастья»)	10.10..	колонка, запись музыки
19. Беседа «Павлин-национальная птица Индии» «Тигр-национальное животное Индии» Практическое занятие (разучивание танца с зонтиками.)	12.10.	зонтики компьютер, диск СД - проигрыв. диск
20. Практическое занятие (разучивание танца с веерами)	13.10.	веера СД-проигрыв. диск
21. Практическое занятие (разучивание танца «Птица счастья»)	19.10..	колонка, запись музыки
22. Беседа «Индийская национальная одежда. Несшитая одежда» Практическое занятие (разучивание танца с зонтиками)	17.10.	зонтики компьютер, диск СД - проигрыв. диск
23. Практическое занятие (повторение танцев («Манэ», «Боле, чурия»)	19.10.	СД-проигрыв. Диск

24. Практическое занятие (разучивание танца «Птица счастья»)	20.10..	колонка, запись музыки
25. Беседа «Индийская одежда. Сари» Практическое занятие (разучивание танца с гирляндами цветов)	24.10..	гирлянды цветов компьютер, диск СД - проигрыв. диск
26. Практическое занятие (разучивание танца («Сказка Востока»)	26.10.	СД-проигрыв. диск
27. Практическое занятие (разучивание танца «Птица счастья»)	27.10..	колонка, запись музыки
28. Беседа «Индийские украшения» Практическое занятие (повторение танцев «Звон браслетов», «Боле чурия», «Манэ»)	31.10.	компьютер, диск СД - проигрыв. диск
29. Практическое занятие (разучивание танца с гирляндами цветов)	2.11.	гирлянды цветов СД-проигрыв. диск
30. Практическое занятие (повторение танцев «Манэ», «Ракхна», «Попурри»)	3.11.	колонка, СД проигрыв.
31. Беседа «Индийский танец. Танцы из фильмов» Практическое занятие (разучивание танца («Сказка Востока»)	7.11.	компьютер, диск СД - проигрыв. диск
32. Практическое занятие (разучивание танца с гирляндами цветов)	9.11.	гирлянды цветов СД-проигрыв. диск
33. Практическое занятие (разучивание танца «Птица счастья»)	10.11.	колонка, запись муз.
34. Беседа «Народный индийский танец»		

Практическое занятие (повторение танцев «Звон браслетов», «Манэ», «Боле чурия»)	14.11.	компьютер диск колонка, запись муз.
35. Практическое занятие (разучивание танца «Сказка Востока»)	16.11.	колонка, запись муз.
36. Практическое занятие (разучивание танца «Птица счастья»)	17.11.	колонка, запись муз.
37. Беседа «Индийский классический танец» Практическое занятие (разучивание танца с гирляндами цветов)	21.11.	гирлянды цветов компьютер диск колонка, запись муз.
38. Практическое занятие (разучивание танца «Сказка Востока»)	23.11.	колонка, запись муз.
39. Практическое занятие (разучивание танца «Магия Востока»)	24.11.	колонка диск
40. «Беседа «Язык мимики и жестов» Практическое занятие (разучивание танца с гирляндами цветов)	28.11.	гирлянды цветов компьютер диск колонка диск
41. Практическое занятие (разучивание танца «Сказка Востока»)	30.11..	колонка, запись муз.
42. Практическое занятие (повторение танцев «С веерами», «С зонтиками», «Боле чурия»)	1.12.	колонка диск
43. Беседа «Классический танец «Катхак» Практическое занятие (разучивание танца «Магия Востока»)	5.12.	компьютер диск колонка диск
44. Практическое занятие (разучивание танца «Сказка Востока»)	7.12.	колонка, запись муз.
45. Практическое занятие (разучивание танца «Магия Востока»)	8.12.	колонка диск

46. Практическое занятие (повторение танцев «Звон браслетов», «С зонтиками») Разучивание танца с платочками.	12.12.	гирлянды цветов компьютер диск колонка диск
47. Практическое занятие (разучивание танца «Сказка Востока»)	14.12.	колонка диск
48. Практическое занятие (разучивание танца «Магия Востока»)	15.12.	колонка диск
49. Беседа «Классический танец «Катхакали» Практическое занятие (разучивание танца с гирляндами цветов)	19.12.	гирлянды цветов компьютер диск колонка диск
50. Практическое занятие (разучивание танца «Сказка Востока»)	21.12.	колонка диск
51. Практическое занятие (разучивание танца «Магия Востока»)	22.12.	колонка диск
52. Беседа «Классический танец «Бхарат-натьям» Практическое занятие (повторение танцев «Звон браслетов», «Манэ», «Боле чурия»)	26.12.	компьютер диск колонка диск
53. Беседа «Праздники Индии. Холи» Практическое занятие.	28.12.	ноутбук колонка
54. Практическое занятие (разучивание танца с кувшинами)	29.12.	кувшины колонка флешка
55. Практическое занятие (повторение танцев «С веерами», «С зонтиками», «Манэ»)	9.01.	веера, зонтики колонка флешка
56. Практическое занятие (разучивание танца с кувшинами)	11.01.	кувшины колонка флешка

57. Беседа «Праздники Индии. Ганеш-Чатуртхи», практическое занятие.	12.01.	ноутбук колонка флешка
58. Беседа «В стране индийских мультфильмов», просмотр м/ф «Кришна»	16 .01.	ноутбук
59. Практическое занятие (разучивание танца с крыльями)	18.01.	крылья, колонка
60. Практическое занятие (разучивание танца с кувшинами)	19.01.	кувшины, колонка
61. Беседа «Праздники Индии. Дивали, просмотр в/ф «Два незнакомца»	23.01.	ноутбук, флешка
62. Практическое занятие (разучивание танца с кувшинами)	25.01.	кувшины, колонка
63. Практическое занятие (разучивание танца с крыльями)	26.01.	крылья, колонка
64. Беседа «В стране индийских мультфильмов», просмотр м/ф «Кришна»	30.01.	диск телевизор, DVD
65. Практическое занятие (повторение танцев «С веерами», «С зонтиками», «Манэ», «Звон браслетов», «Боле чурия», Сказка Востока»)	1.02.	веера, зонтики колонка флешка
66. Рисуем персонажей мультфильма «Кришна». Практическое занятие (повторение танцев «Магия Востока», «С гирляндами цветов»)	2.02.	фломастеры гирлянды цветов колонка флешка
67. Практическое занятие (повторение танцев «Манэ», «С зонтиками », «С веерами»)	6.02.	зонтики веера колонка флешка
68. Практическое занятие (разучивание танца с кувшинами)	8.02.	кувшины колонка
69. Беседа «Легенды индийского кино. Радж Капур. Просмотр фильма «Мое имя-Клоун»	9.02.	ноутбук
70. Практическое занятие (повторение танцев « Звон браслетов», «Боле чурия», «Манэ»)	13.02.	колонка флешка
71. Беседа «Кухня Индии. Искусство питания и здоровье. Практическое занятие.	15.02.	ноутбук колонка флешка

72. Практическое занятие (разучивание танца с кувшинами)	16.02.	кувшины колонка флешка
73. Практическое занятие (разучивание танца с крыльями)	20.02.	крылья колонка
74. Практическое занятие (разучивание танца с кувшинами)	22.02.	кувшины колонка
75. Беседа «Кухня Индии. Кухонная утварь», практическое занятие.	27.02.	ноутбук колонка
76. Практическое занятие (разучивание танца с крыльями)	29.02..	крылья, колонка
77. Практическое занятие (повторение танцев «Звон браслетов», «Боле чурия», «С зонтиками», «С веерами»)	11.03.	зонтики веера колонка флешка
78. Практическое занятие (разучивание танца с кувшинами)	1.03.	кувшины, колонка
79. Беседа «Кухня Индии. Пряности и травы», практическое занятие.	5.03.	ноутбук колонка
80. Практическое занятие (повторение танцев «Сказки Востока», «Звон браслетов», «Магия Востока»)	7.03.	колонка флешка
81. Беседа «Кухня Индии. Молочные продукты», практическое занятие.	12.03.	ноутбук колонка
82. Практическое занятие (разучивание танца «Холи »)	14.03.	ленты колонка
83. Практическое занятие (разучивание танца с крыльями)	15.03.	крылья колонка
84. Практическое занятие (разучивание танца «Холи »)	19.03.	ленты колонка
85. Беседа «Кухня Индии. Рис», практическое занятие.	21.03.	ноутбук колонка
86. Практическое занятие (разучивание танца «Холи»)	22.03.	ленты колонка
87. Беседа «Кухня Индии. Супы и блюда из бобовых», практическое занятие.	26.03..	ноутбук колонка
88. Практическое занятие (разучивание танца «Холи»)	28.03.	ленты колонка
89. Практическое занятие (разучивание танца с крыльями)	29.03.	крылья колонка

90. Практическое занятие (повторение танцев «С зонтиками», «С веерами», «С кувшинами», «Манэ»)	2.04.	зонтики веера колонка флешка
91. Беседа «Кухня Индии. Хлеб и блины», практическое занятие.	4.04.	ноутбук колонка
92. Практическое занятие (разучивание танца с крыльями)	5.04.	крылья колонка
93. Практическое занятие (разучивание танца «Холи»)	9.04.	ленты колонка
94. Беседа «Кухня Индии. Овощи», практическое занятие.	11.04.	ноутбук колонка
95. Практическое занятие (разучивание танца «Холи»)	12.04.	ленты колонка
96. Практическое занятие (разучивание танца с крыльями)	16.04.	крылья колонка
97. Практическое занятие (разучивание танца «Холи»)	18.04.	ленты колонка
98. Практическое занятие (повторение танцев «С кувшинами», «Звон браслетов», «Манэ», «Боле чурия»)	19.04.	кувшины колонка флешка
99. Беседа «Кухня Индии. Закуски», практическое занятие.	23.04.	ноутбук колонка
100. Практическое занятие (разучивание танца «Холи»)	25.04.	ленты колонка
101. Практическое занятие (разучивание танца с крыльями)	26.04.	крылья колонка
102 Беседа «Кухня Индии. Чатни и райты», практическое занятие.	30.04.	ноутбук колонка
103. Практическое занятие (повторение танцев «С кувшинами», «С гирляндами», «Боле чурия»)	2.05.	кувшины колонка флешка
104. Практическое занятие (повторение танцев «Звон браслетов», «С зонтиками», «С веерами»)	3.05.	зонтики веера колонка флешка
105. Беседа «Кухня Индии. Сладости», практическое занятие.	7.05.	ноутбук колонка
106. Практическое занятие (разучивание танца «Холи»)	10.05.	лента колонка
107. Практическое занятие (разучивание танца с крыльями)	14.05.	крылья колонка
108. Беседа «Кухня Индии. Напитки», практическое занятие.	16.05.	колонка флешка
109. Легенды индийского кино. Хема Малини.		

Просмотр фильма «Король джунглей»	17.05.	ноутбук
110. Практическое занятие (повторение танцев «Звон браслетов», «С зонтиками», «С веерами»)	21.05.	зонтики веера колонка флешка
111. Практическое занятие (разучивание танца «Холи»)	23.05.	лента колонка
112. Практическое занятие (разучивание танца с крыльями)	24.05.	крылья колонка
113. . Практическое занятие (повторение танцев «С кувшинами», «С гирляндами», «Боле чуря»)	28.05.	кувшины колонка флешка
114. Тест-опрос «Знаете ли вы Индию?» Подведение итогов работы кружка.	30.05.	колонка флешка

ПЕРЕЧЕНЬ ДИДАКТИЧЕСКИХ МАТЕРИАЛОВ

1. Иллюстрации с различными видами индийских и восточных костюмов.
2. Изображения поз различных движений индийского и восточного танцев.

3. Фотографии с концертов и выступлений.
4. Видеоматериалы с концертов и выступлений.
5. Аксессуары для индийского и восточного танцев (подносы, кувшины, гирлянды цветов, платочки, крылья, веера, веера - вейлы, платки).

КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СРЕДСТВ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧАСТНИКИ ПРОГРАММЫ.

В организации и осуществлении образовательного процесса по предполагаемой программе заняты: дети от 7 до 15 лет - основные участники программы, для которых она и была создана; педагог-наставник, основными функциями которого являются подготовка и проведение занятий по индийским и восточным танцам, оснащение занятий необходимым материально-техническими средствами и дидактическим материалом; заведующий отделом художественно-эстетического творчества, осуществляющий контроль и общее руководство объединением; родители, задача которых помочь ребенку в освоении домашних тренировок заданного материала, обеспечить ребенка необходимыми аксессуарами для занятий (форма, чешки).

МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА.

1. Просторный, хорошо освещенный, проветриваемый, специально оборудованный зеркальный хореографический зал с наличием электророзетки.
2. Музыкальный центр с проигрывателем CD – дисков (mp3, wma).
3. Комплект CD – дисков с индийской и восточной музыкой и отдельно с чистыми ритмами восточной музыки.
4. Проигрыватель DVD видео-дисков.
5. DVD диски с видеоматериалами по индийским и восточным танцам.
6. Видеокамера.
7. Фотоаппарат.

Для реализации программы, рассчитанной на 2 года обучения на группу детей в количестве 15 человек, необходимо:

1. Пояс для восточных танцев или набедренный платок – 15 штук.
2. Платок для танца – 15 штук.
3. Крылья для танца – 15 штук.
4. Свечи для танца- 30 штук.
5. Тетрадь 18 листов – 30 штук.
6. Ручка синяя шариковая – 15 штук.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МАССОВАЯ РАБОТА.

Учебно-воспитательная работа - участие в сборных концертах к праздникам; - участие в отчетном концерте; - участие в массовых мероприятиях; - игровая программа: «Здравствуй, Индия» (ноябрь); - концерт для родителей и педагогов «Новогодняя феерия танца» (декабрь); - конкурсно - игровая программа «Я самая» (март); - итоговое мероприятие к всемирному дню танца «Танцевальный марафон» (май). Работа с родителями - родительские собрания; - индивидуальные беседы; - открытые занятия для родителей; - концерты для родителей, с участием родителей; - стендовая работа.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Ар Сантем, Ар Зонго, АриСуфит. Искусство восточного танца. Учебное пособие.- М.: Институт Йога Гуру Ар Сантема, 1998.
2. Ар Сантем, АриСуфит. Ступени мастерства для практикующих преподавателей танца. Методическое пособие. - М.: ИЙГАС, 2004.
3. БронЛ. Самоучитель индийского танцев. Издательство: Ростов-на-Дону, Феникс, 2004.
4. Ковалько В.И. Здоровье сберегающие технологии. – Москва, «ВАКО», – 2004 г.
5. Лисина М.И. Общение, личность и психика ребенка. - М.: Институт Практической Психологии , 1997. / Под редакцией Ружской А.Г.
6. Петрушин В.И. Музыкальная психотерапия. - М.: Владос, – 2000.
7. РосановаО. В. Восточный танец. Секреты создания костюма. - М.: Издательство ФЕНИКС, 2006.
8. Черемнова Е. Танцетерапия: Танцевально-оздоровительные методики для детей. – М.: Феникс, 2008.
9. 100 великих загадок Индии. Москва «Вече»2010.
10. Индуизм. Москва. Грандиозный мир, 1999.
11. «Боги и мифы Индии» Арт – Родник,2005.
12. Кухни народов мира. Индийская кухня. Комсомольская правда, 2014.
13. Ведическое кулинарное искусство Адираджа Даса , 2001.
14. Самоучитель языка хинди Натальи Лазаревой, Восток-Запад,2007. Индия. Гоа. Древние храмы и золото пляжей. Москва «Вече», 2004.

ЛИТЕРАТУРА, РЕКОМЕНДУЕМАЯ РОДИТЕЛЯМ.

1. Выготский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте. Просвещение, 1991.
2. Купер Л.Индийский танец. Шаг за шагом/ Пер. С англ._СПб.: «Издательство «Диля», 2005.

ЛИТЕРАТУРА, РЕКОМЕНДУЕМАЯ ДЕТЯМ.

1. Аксенова Мариам. Энциклопедия для детей. Том 7. Искусство. Часть 1. – М.: Аванта+, 2009.
2. Мудрые и веселые сказки со всего света. Книга 2: Восток. М.: ОксиПресс, 2008, Книга индийских сказок, Москва, «Вече» 2006.

Показателями эффективного функционирования творческого объединения служат: наличие единого контингента воспитанников; обеспечение базовых знаний, умений и навыков танцевать, импровизировать. Слушать музыку, соединять элементы движений в отдельные связки, работать с наглядным материалом; система оценок достижений обучающихся (результаты участия в конкурсах, концертах, фестивалях).

Для контроля над освоением программного материала используются следующие формы и методы контроля:- участие в конкурсах, концертах, фестивалях.

**Данные о результативности программы «В РИТМЕ ИНДИЙСКОГО
(ВОСТОЧНОГО) ТАНЦА»
» за 2022-2023 учебный год.**

В течение 2022-2023 учебного года обучающиеся кружка «Ситара» были активными участниками мероприятий в школе (концерты ко Дню учителя, к 8 Марта); в Доме культуры (Концерты ко Дню Матери, к 8 Марта, к Дню защиты детей; фестиваль «Алло, мы ищем таланты!») Ребята представляли танцы «Звон браслетов», «Манэ», «Ракхна», «С веерами», «Боле, чурия», «С платочками», «С крыльями»

В ноябре 2022 года «Ситара» приняла участие в региональном фестивале детского творчества «Созвездие» В марте 2023 года приняла участие в краевом онлайн-конкурсе «Талантливые дети России» В апреле 2023 года - в краевом онлайн-конкурсе «Ставропольская весна»

Результаты:

Диплом за 1 место («Созвездие») ноябрь 2022

Диплом за 2 место («Созвездие») ноябрь 2022

Диплом за участие в 6-ом фестивале народного творчества «Алло, мы ищем таланты!» (апрель 2022)

Благодарственное письмо за участие в праздничном концерте, посвященном празднованию Дня защиты детей (июнь 2022)

Диплом за участие в 7-ом фестивале народного творчества «Алло, мы ищем таланты!» (апрель 2023)

Диплом за участие в краевом онлайн-конкурсе «Ставропольская весна» апрель 2023

Результаты работы позволяют сделать вывод, что занятия в кружке «Ситара» способствуют развитию пластичности, особых ритмов на самочувствие и настроение, развитие творческих способностей познавательной и творческой активности обучающихся. Дети не теряют свободное время зря, их досуг содержателен, полезен и интересен.