

Комитет по образованию администрации муниципального образования
«Город Саратов»
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Дворец творчества детей и молодежи»

Принята на педагогическом совете
протокол № 61 от 03.09.2015 г.

«Утверждаю»

Директор МАУДО «ДТДиМ»

Иванцова И.Е.

Приказ № 130 от 03.09.2015 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ОБЪЕДИНЕНИЯ
ИНДИЙСКОГО ТАНЦА «ПАРИДЖАТА»**

Возраст учащихся 5-14 лет

Срок реализации – 3 года

Автор:

педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

Гладких Л.В.

I: Пояснительная записка.

За последнее время все большее значение приобретает проблема физиологической незрелости детей. Основным признаком функциональной незрелости является мышечная гиподинамия (тонкие и слабые мышечные волокна с низким мышечным тонусом), которая сопровождается пониженной двигательной активностью. Эти дети отличаются, слабым типом нервной системы, малой выраженностью положительных эмоций, эмоциональной нестабильностью, низкой устойчивостью инфекционным и простудным заболеванием (сниженный иммунитет), низкой умственной и физической работоспособностью. Главным фактором в борьбе с физиологической незрелостью детей, является организованная двигательная активность.

Программа индийских танцев «Париджата» представляет один из видов организованной двигательной активности – занятия современными индийскими танцами.

Программа имеет художественную направленность.

Танцы многолики. Их можно разделить на 3 большие группы: народные, классические, современные. В каждой из групп есть свои характерные особенности.

Народные – не имеют строгих правил и предписаний, движения простые, их легко повторять за ведущим даже без специальной подготовки.

Классические танцы исполняются в строгом соответствии с канонами, прописанными в различных танцевальных писаниях, по строгим, письменно зафиксированным в них правилам.

Современные танцы – это свободные танцы в плане выбора музыки, движений, грима и костюма.

Танцы оказывают положительный эффект на физическое развитие человека. Они очень гармонично сочетают в себе различные виды физической нагрузки:

- аэробную – которая тренирует сердечно-сосудистую и дыхательную системы, что в свою очередь развивает выносливость, придает легкость и бодрость движениям;
- силовую нагрузку – в которой задействуются все группы мышц человека, мышцы становятся упругими, сильными, подтянутыми и формируется гармонично сложенный, стройный силуэт.
- улучшается координация движений;
- развивается гибкость и подвижность суставов.

Отличительные особенности программы. В основе программы, изучение индийских танцев. Все виды индийских танцев несут определенный смысл и

настроение, занимающиеся во время исполнения учатся управлять своими эмоциями и эстетично выражать свои чувства.

Актуальность программы заключается в том, что систематические занятия современными индийскими танцами благотворно влияют на растущий организм учащегося. Они повышают двигательную активность, улучшают осанку, развивают сердечно-сосудистую и дыхательную системы. С помощью танцев, формируются умения и навыки в согласовании движений с темпом, ритмом, музыкальным размером и характером музыкального произведения. Кроме того, танцы являются эффективным средством развития координации движений, быстроты двигательных действий, подвижности в различных суставах, мышечной силы, общей выносливости, физической и умственной работоспособности, трудолюбия. Танцы благотворно влияют на нервную систему, помогают бороться со стрессами, синдромом хронической усталости.

В процессе занятий создаются благоприятные условия для общения, воспитывается чувство коллективизма, взаимопомощи, дисциплинированность и другие необходимые качества.

Новизна программы заключается в включении элементов гимнастики «Йога». Йога помогает обрести здоровье и красоту. Это присуще и индийским танцам, за это их называют нритья-йогой (танцевальной йогой или йогой в танце). Они состоят из различных прекрасных статичных поз (как и асаны в йоге), которые выполняются под определенный ритм и музыку и связаны между собой разными движениями.

Цель – формирование здорового образа жизни учащихся ДТДиМ средствами современного индийского танца.

Задачи:

Обучающие:

Обучение:

- теоретическим основам хореографического искусства;
- специальным знаниям в области современного и индийского танца;
- различным стилями и направлениям современного и индийского танца.

Воспитательные:

Воспитание:

- интереса к творческому самовыражению;
- трудолюбия, настойчивости, смелости и других волевых качеств;
- интереса к мировой и национальной танцевальной культуре;
- чувства коллективной причастности к совместному танцевальному творчеству;

- формирование установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом.

Развивающие:

Развитие:

- нравственных качеств учащихся;
- потребности в здоровом образе жизни;
- жизненно важных двигательных умений и навыков;
- эстетических чувств;
- интеллектуальных качеств учащихся;

Как во всяком педагогическом процессе, в ходе занятий соблюдаются общие педагогические принципы – активности, наглядности, систематичности, последовательности, доступности и прочности.

Методы обучения, применяемые в программе, традиционные: словесные, наглядно-образные и практические.

Учащиеся занимаются в трех возрастных категориях: первый год обучения – 5 -7 лет; второй год обучения – 8 - 10 лет; третий год обучения – 11 - 14 лет;

Содержанием занятий является музыкально-ритмическая деятельность учащихся. Приобщаясь к музыке, они усваивают несложные музыкальные формы, тем самым развивается чувство ритма, музыкальный слух и память, воспитываются музыкально-эстетические чувства, развивается творческая фантазия. Учащиеся учатся передавать свои чувства, эмоции, переживания, мысли и характер музыки через движение.

Педагогическая целесообразность программы - занятия современными индийскими танцами в том, что обучение представляет собой специализированный педагогический процесс, направленный на повышение общей физической подготовленности и специальной работоспособности.

Танцевально-спортивное обучение происходит в три этапа:

- этап начального разучивания действия;
- этап углубленного, детализированного разучивания;
- этап закрепления и дальнейшего совершенствования действия.

Учебный материал программы состоит из теоретического, практического и контрольного раздела.

При подготовке к занятиям нужно заранее планировать физическую нагрузку, но ее корректировка необходима и во время занятия. Педагог должен видеть всех учащихся (стоя к ним лицом) и замечать признаки перенапряжения или недостаточной нагрузки, а также уметь определять признаки недостаточного восстановления после отдельных упражнений.

Таковыми признаками могут служить: частота сердечных сокращений, частота дыхания, обильное потоотделение, покраснение или побледнение лица, нарушение техники или координации движений.

При фиксации таких изменений необходимо внести изменения в нагрузку:

- снизить или увеличить темп движения;
- уменьшить или увеличить амплитуду движений;
- перейти на низкую или высокую интенсивность движений, для этого можно исключить или дополнить упражнение подскоками и прыжками, переходом на шаг.

Содержание теоретического раздела программы предполагает овладение учащимися специальными знаниями, необходимыми для формирования мировоззрения в области хореографического искусства, а также умения творчески использовать их для самосовершенствования, организации здорового образа жизни, как в период обучения, так и в дальнейшей жизни. Теоретические знания сообщаются в форме лекций, систематических бесед, на практических занятиях, а также путем самостоятельного изучения. На теоретических занятиях особое внимание уделяется вопросам врачебного контроля, самоконтроля и методики танцевального обучения.

Практический раздел программы направлен на приобретение практического опыта, умение использовать его творчески в процессе самостоятельных занятий. Содержание занятий базируется на разнообразных средствах современного и индийского танца, упражнений на развитие силы, гибкости, быстроты.

Контрольный раздел позволяет оценивать результаты теоретической и практической работы, судить о степени освоения учащимися знаниями и умениями в области танцевального искусства, а также, о состоянии и динамике физического развития и физической подготовленности.

В процессе каждого занятия и после него проводится контроль степени утомления по внешним признакам (окраска кожи, потливость, качество и точность выполнения двигательных действий, внимание, координация, самочувствие) и по частоте сердечных сокращений.

Косвенной оценкой результативности деятельности объединения служат дипломы и грамоты, получаемые на различных фестивалях и конкурсах.

Основой для решения задач программы служат традиционные методические принципы и приемы с новейшими методами организации передачи и усвоения материала, предусматривающие четкую регламентацию соотношения объема и интенсивности физической нагрузки,

последовательности обучения, чередования различных видов и форм учебной работы.

Дополнительная общеразвивающая программа объединения современного танца «Париджата» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- письмом Минобрнауки России от 11.12.2006 года № 06 – 1844 «О порядке организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Программой развития муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Дворец творчества детей и молодёжи» на 2015-2020 гг.;
- Образовательной программой муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Дворец творчества детей и молодежи» на 2015-2017 гг.;
- Уставом МАУДО «ДТДиМ».

Программа составлена с учетом физиологии, анатомии, психологии, возрастных особенностей и уровня физической подготовленности учащихся.

Требования к результативности программы.

Метапредметные.

- самостоятельно определять цель своего обучения, формулировать для себя новые задачи в исполнительской танцевальной практике;
- осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения творческих задач;
- соотносить свои практические действия с планируемыми результатами, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся образовательной или концертной ситуацией;
- уметь оценивать правильность выполнения поставленной задачи, собственные возможности её решения;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, и осуществлять осознанный выбор дальнейшей профессиональной деятельности;
- уметь находить смысл в любом теоретическом материале по хореографическому искусству;
- уметь организовывать сотрудничество и совместную артистическую деятельность с учащимися; работать индивидуально и в группе;

- осуществлять позитивную коммуникацию: уместно использовать речевые высказывания для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; владение различными видами речи во внеаудиторной и концертной деятельности;
- уметь использовать информационно-коммуникационные технологии для поиска нужного материала;
- применять экологическое мышление по позиции экологии тела.

Личностные.

- осознание принадлежности к русской культуре: знание истории русской школы танца, лучших образцов мировых хореографических школ;
- чувство ответственности и долга перед Родиной;
- ответственное отношение к обучению, осознанный выбор и построение дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе профессиональных предпочтений в области исполнительского мастерства;
- уважительное отношение к труду других исполнителей, развитие опыта участия в социальных акциях;
- сформированное целостное мировоззрение, соответствующее современному уровню развития теории хореографического искусства;
- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции;
- готовность и способность вести диалог с товарищами по объединению, педагогом, родителями и достигать в нём взаимопонимания;
- наличие духовно нравственного сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора;
- сформированное нравственное поведение, осознанное и ответственное отношение к собственным поступкам;
- коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе музыкальной творческой деятельности;
- сформированное представление об экологии тела;
- осознанное понимание значения семьи в жизни человека и общества, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- развитое эстетическое сознание через освоение музыкального наследия народов России и мира, творческую деятельность танцевального характера.

Предметные.

В конце 1-го года обучения учащиеся должны:

- Знать: 1.название позиций ног, позиций рук, жестов для одной и двух рук.
2. Виды приседаний.

Уметь: 1. Выполнять позиций ног, позиций рук, показать жесты одной руки.

2. Выполнять приседание.

В конце 2-го года обучения учащиеся должны:

Знать: 1. Понятие «Bogle» и «Willi bounce», названия основных адаву стиля «Бхарата натьям».

2. Что такое «Вращение».

Уметь: 1. Выполнять «Bogle» и «Willi bounce», Выполнять, «Татадаву», «Натадаву», «Та тей та».

2. Выполнять «Вращения»

В конце 3-го года обучения учащиеся должны:

Знать: 1. Что такое «Zip it up». «Джати»

2. Примеры участия рук в экзерсисе.

Уметь: 1. Выполнять основные виды «Zip it up». «Джати»

2. Показать примеры участия рук в экзерсисе.

Формы подведения итогов:

- проверка выученных упражнений в форме индивидуального показа;
- оценка техники, правильности выполнения этюдов;
- творческая работа (танец, рассчитанный максимум на 1 минуту 30 секунд).

Формы контроля.

Проведение праздников, конкурсов, фестивалей позволяет оценить конечный продукт деятельности объединения непосредственно, танцевальных номеров, являющихся результатом совместной деятельности педагога и учащихся.

II: Учебно-тематический план.

1-й год обучения (5-7 лет)

№	Наименование разделов и тем.	Общее кол-во час.	В том числе	
			Теория.	Практика.
1.	Организационное занятие.	2	2	0
2.	Основы хореографии.	36	2	34
3.	Элементы индийского танца.	20	2	18
4.	Общеразвивающие упражнения.	50	2	48
5.	Постановочная и репетиционная работа.	36	2	34
	Итого:	144	10	134

2-й год обучения (8-10 лет)

№	Наименование разделов и тем.	Общее кол-во час.	В том числе	
			Теория.	Практика.
1.	Организационное занятие.	2	2	0
2.	Современный танец.	36	2	34
3.	Индийский танец.	30	2	28
4.	Общеразвивающие упражнения.	40	2	38
5.	Постановочная и репетиционная работа.	36	2	34
	Итого:	144	10	134

3-й год обучения (11-14 лет)

№	Наименование разделов и тем.	Общее кол-во час.	В том числе	
			Теория.	Практика.
1.	Организационное занятие.	2	2	0
2.	Современный танец.	50	2	48
3.	Индийский танец.	50	2	48
4.	Общеразвивающие упражнения.	50	2	48
5.	Постановочная и репетиционная работа.	64	2	62
	Итого:	216	10	206

III. Содержание программы.

1-й год обучения.

1. Организационное занятие.

Приветствие. Информирование о теме и цели занятия. Ознакомление с правилами техники безопасности при выполнении танцевальных движений.

2. Основы хореографии.

1. Понятие – «Темп движения».
2. Позиции ног, рук.
3. Упражнение «Хлоп – топ».
4. Упражнения «Хлоп - топ». Закрепление.
5. Направления в танце.
6. Ходьба - на разный счет, в разном темпе.
7. Ходьба - на разный счет, в разном темпе. Закрепление.
8. Приставной шаг на разный счет, в разном темпе.
9. Приставной шаг на разный счет, в разном темпе. Закрепление.
10. Двойной приставной шаг на разный счет, в разном темпе.

11. Двойной приставной шаг на разный счет, в разном темпе. Закрепление.
 12. Подскоки, на разный счет, в разном темпе.
 13. Подскоки, на разный счет, в разном темпе. Закрепление.
 14. Фигурные перестроения, одна линия, две линии.
 15. Фигурные перестроения, одна линия, две линии. Закрепление.
 16. Фигурные перестроения, круг, диагональ.
 17. Фигурные перестроения, круг, диагональ. Закрепление.
 18. Итоговое занятие.
3. Элементы индийского танца.
1. Жесты для одной и двух рук.
 2. Жесты для одной и двух рук. Закрепление.
 3. Основные стойки индийского танца.
 4. Основные стойки индийского танца. Закрепление.
 5. Основные положения рук, головы, глаз.
 6. 1 и 2 «Татадаву»
 7. 1 и 2 «Татадаву». Закрепление.
 8. 1 и 2 «Натадаву»
 9. 1 и 2 «Натадаву». Закрепление.
 10. Итоговое занятие.
4. Обще развивающие упражнения.
1. «Поза четырехногого стула».
 2. «Поза четырехногого стула». Закрепление.
 3. «Поза вытянутых рук (поза мудреца)».
 4. «Поза вытянутых рук (поза мудреца)». Закрепление.
 5. «Поза перевернутого лука».
 6. «Поза перевернутого лука». Закрепление.
 7. «Поза дерева».
 8. «Поза дерева». Закрепление.
 9. «Поза собаки мордой вверх».
 10. «Поза собаки мордой вверх». Закрепление.
 11. «Саранча».
 12. «Саранча». Закрепление.
 13. «Поза посоха».
 14. «Поза посоха». Закрепление.
 15. «Кобра».
 16. «Кобра». Закрепление.
 17. «Поза лука».
 18. «Поза лука». Закрепление.

19. «Поза стула».
20. «Поза стула». Закрепление.
21. «Позы вытянутого треугольника».
22. «Поза вытянутого треугольника». Закрепление.
23. «Наклон вперед».
24. «Наклон вперед». Закрепление.
25. Итоговое занятие.
5. Постановочная и репетиционная работа.
 1. Изучение групповой композиции. Водный урок.
 2. Знакомство с музыкой.
 3. Знакомство с музыкой. Закрепление.
 4. Разучивание выхода в танце.
 5. Разучивание выхода в танце. Закрепление.
 6. Разучивание выхода в танце. Закрепление.
 7. Разучивание первого куплета в танце.
 8. Разучивание первого куплета в танце. Закрепление.
 9. Разучивание первого куплета в танце. Закрепление.
 10. Разучивание второго куплета в танце.
 11. Разучивание второго куплета в танце. Закрепление.
 12. Разучивание второго куплета в танце. Закрепление.
 13. Отработка первого и второго куплетов.
 14. Разучивание финала в танце.
 15. Разучивание финала в танце. Закрепление.
 16. Отработка танца в зале.
 17. Отработка танца в зале. Закрепление.
 18. Отработка танца на сцене.

2-й год обучения.

1. Организационные занятия.

Приветствие. Информирование о теме и цели занятия. Ознакомление с правилами техники безопасности при выполнении танцевальных движений.

2. Современный танец.

1. Движения головой.
2. Движения головой. Закрепление.
3. Движения плечами.
4. Движения плечами. Закрепление.
5. Движения грудная клеткой из стороны в сторону.
6. Движения грудная клеткой из стороны в сторону. Закрепление.
7. Движения бедрами - полукруги, круги.
8. Движения бедрами – полукруги, круги. Закрепление.

9. Движения руками - круги и полукруги.
10. Движение руками – круги и полукруги. Закрепление.
11. Движения ногами – Пружинка.
12. Движения ногами – Пружинка. Закрепление.
13. Движения ногами - Ротация бедра.
14. Движения ногами - Ротация бедра. Закрепление.
15. Упражнения для позвоночника - Flat back вперед.
16. Упражнения для позвоночника - Flat back вперед. Закрепление.
17. Упражнения для позвоночника - Flat back назад.
18. Итоговое занятие.

3. Индийский танец.

1. «Парваль адаву 1»
2. «Парваль адаву 1». Закрепление.
3. «Парваль адаву 2».
4. «Парваль адаву 2». Закрепление.
5. «Кудитту метту адаву».
6. «Кудитту метту адаву». Закрепление.
7. «Кудитту метту адаву 2».
8. «Кудитту метту адаву 2». Закрепление.
9. «Тат тей там адаву».
10. «Тат тей там адаву». Закрепление.
11. «Тат тей там адаву 2».
12. «Тат тей там адаву 2». Закрепление.
13. «Та тей там д иди тей»
14. «Та тей там д иди тей». Закрепление.
15. Итоговое занятие.

4. Обще развивающие упражнения.

1. «Поза собаки мордой в низ».
2. «Поза собаки мордой в низ». Закрепление.
3. «Поза широких стоп 2».
4. «Поза широких стоп 2». Закрепление.
5. «Подъем таза».
6. «Подъем таза». Закрепление.
7. «Поза развернутого бокового угла 2».
8. «Поза развернутого бокового угла 2». Закрепление.
9. «Стойка на лопатках».
10. «Стойка на лопатках». Закрепление.
11. «Поза рыбы 2».
12. «Поза рыба 2». Закрепление.

13. «Поза короля танцоров».
14. «Поза короля танцоров». Закрепление.
15. «Наклон вперед сидя».
16. «Наклон вперед сидя». Закрепление.
17. «Цикл наклонов назад, сидя на коленях».
18. «Цикл наклонов назад, сидя на коленях». Закрепление.
19. «Скручивание позвоночника, из положения сидя».
20. Итоговое занятие.

5. Постановочная и репетиционная работа.

1. Изучение групповой композиции. Водный урок.
2. Знакомство с музыкой. Прослушивание музыки.
3. Знакомство с музыкой. Прослушивание музыки. Закрепление.
4. Разучивание выхода в танце.
5. Разучивание выхода в танце. Закрепление.
6. Разучивание выхода в танце. Закрепление.
7. Разучивание первого куплета в танце.
8. Разучивание первого куплета в танце. Закрепление.
9. Разучивание первого куплета в танце. Закрепление.
10. Разучивание второго куплета в танце.
11. Разучивание второго куплета в танце. Закрепление.
12. Разучивание второго куплета в танце. Закрепление.
13. Отработка первого и второго куплетов.
14. Разучивание финала в танце.
15. Разучивание финала в танце. Закрепление.
16. Отработка танца в зале.
17. Отработка танца в зале. Закрепление.
18. Отработка танца на сцене.

3-й год обучения.

1. Организационные занятия.

Приветствие. Информирование о теме и цели занятия. Ознакомление с правилами техники безопасности при выполнении танцевальных движений.

2. Современный танец.

1. Упражнения для позвоночника 2: Deep body bend.
2. Упражнения для позвоночника 2: Deep body bend. Закрепление.
3. Упражнения для позвоночника 3: Twist и спираль.
4. Упражнения для позвоночника 3: Twist и спираль. Закрепление.
5. Упражнения для позвоночника 4: body roll.
6. Упражнения для позвоночника 4: body roll. Закрепления.
7. Свинговое раскачивание двух центров.

8. Свинговое раскачивание двух центров. Закрепление.
9. Параллель и оппозиция в движении двух центров.
10. Параллель и оппозиция в движении двух центров. Закрепление.
11. Координация движений рук и ног, без передвижения.
12. Координация движений рук и ног, без передвижения. Закрепление.
13. Твист и спирали торса в положении "сидя".
14. Твист и спирали торса в положении «сидя». Закрепление.
15. Шаги с трамплинным сгибанием коленей.
16. Шаги с трамплинным сгибанием коленей. Закрепление.
17. Шаги по квадрату.
18. Основные шаги афро-танца.
19. Трех шаговые повороты.
20. Трех шаговые повороты. Закрепление.
21. Полуповороты на двух ногах.
22. Триплеты с продвижением вперед, назад.
23. Триплеты по кругу.
24. Полуповороты на двух ногах. Триплеты с продвижением вперед, назад. Триплеты по кругу. Закрепление.
25. Итоговое занятие.

3. Индийский танец.

1. «Та теи там д иди теи 2».
2. «Та теи там д иди теи 2». Закрепление.
3. «Та теи та ха адаву»
4. «Та теи та ха адаву». Закрепление.
5. «Та теи та ха адаву 2»
6. «Та теи та ха адаву 2». Закрепление.
7. «Сирукль адаву»
8. «Сирукль адаву». Закрепление.
9. «Сирукль адаву 2»
10. «Сирукль адаву 2». Закрепление.
11. «Катту адаву»
12. «Катту адаву». Закрепление.
13. «Катту адаву 2»
14. «Катту адаву 2». Закрепление.
15. «Утплавана адаву»
16. «Утплавана адаву». Закрепление.
17. «Утплавана адаву 2»
18. «Утплавана адаву 2». Закрепление.
19. «Тат теи да та адаву»

20. «Тат тей да та адаву». Закрепление.

21. «Тат тей да та адаву 2»

22. «Тат тей да та адаву 2». Закрепление.

23. «Тей я тей гхи адаву»

24. «Тей я тей гхи адаву». Закрепление.

25. Итоговое занятие.

4. Обще развивающие упражнения.

1. «Поза бабочки».

2. «Поза бабочки». Закрепление.

3. «Поза обратного треугольника».

4. «Поза обратного треугольника». Закрепление.

5. «Поза воина 1», «Поза воина 2», «Поза воина 3».

6. «Полу поза повелителя рыб».

7. «Поза воина 1», «Поза воина 2», «Поза воина 3», «Полу поза повелителя рыб». Закрепление.

8. «Поза коровьей морды».

9. «Поза обезьяны».

10. «Поза коровьей морды». «Поза обезьяны». Закрепление.

11. «Большая печать».

12. «Поза лодки».

13. «Большая печать». «Поза лодки». Закрепление.

14. «Поза голубя на одной ноге».

15. «Поза вытянутого Треугольника 2».

16. «Поза голубя на одной ноге». «Поза вытянутого треугольника 2». Закрепление.

17. «Поза вытянутой руки и большого пальца ноги».

18. «Поза орла».

19. «Поза вытянутой руки и большого пальца ноги», «Поза орла». Закрепление.

20. «Поза развернутого бокового угла».

21. «Наклон вперед, сидя, ноги широко».

22. «Поза развернутого бокового угла», «Наклон вперед, сидя, ноги широко». Закрепление.

23. «Интенсивная боковая растяжка».

24. Повторение пройденного материала.

25. Итоговое занятие.

5. Постановочная и репетиционная работа.

Танец 1.

1. Изучение групповой композиции. Водный урок.

2. Знакомство с музыкой. Прослушивание музыки.
3. Разучивание выхода в танце.
4. Разучивание выхода в танце. Закрепление.
5. Разучивание первого куплета в танце.
6. Разучивание первого куплета в танце. Закрепление.
7. Разучивание первого куплета в танце. Закрепление.
8. Разучивание второго куплета в танце.
9. Разучивание второго куплета в танце. Закрепление.
10. Разучивание второго куплета в танце. Закрепление.
11. Отработка первого и второго куплетов.
12. Разучивание финала в танце.
13. Разучивание финала в танце. Закрепление.
14. Отработка танца в зале.
15. Отработка танца в зале. Закрепление.
16. Отработка танца на сцене.

Танец 2.

1. Изучение групповой композиции. Водный урок.
2. Знакомство с музыкой. Прослушивание музыки.
3. Разучивание выхода в танце.
4. Разучивание выхода в танце. Закрепление.
5. Разучивание первого куплета в танце.
6. Разучивание первого куплета в танце. Закрепление.
7. Разучивание первого куплета в танце. Закрепление.
8. Разучивание второго куплета в танце.
9. Разучивание второго куплета в танце. Закрепление.
10. Разучивание второго куплета в танце. Закрепление.
11. Отработка первого и второго куплетов.
12. Разучивание финала в танце.
13. Разучивание финала в танце. Закрепление.
14. Отработка танца в зале.
15. Отработка танца в зале. Закрепление.
16. Отработка танца на сцене.

IV. Методическое обеспечение программы

Для поддержания интереса к занятиям современными индийскими танцами необходимо соблюдать определённую стратегию обучения с постоянным усложнением программы в соответствии с двигательным опытом, подготовленностью и возрастом учащихся.

Содержание и объём информации на занятии зависит от этапа обучения и уровня подготовленности учащихся.

Планируя учебную работу по обучению хореографическим навыкам, педагог должен руководствоваться принципами дидактики:

- принципом развивающего и воспитывающего характера обучения;
- принципом систематичности и последовательности в практическом овладении основами хореографического мастерства;
- принципом движения от простого к сложному, как постепенного усложнения инструктивного материала, упражнений, элементов классического, народного танца;
- принципом наглядности, привлечение чувственного восприятия, наблюдения, показа;
- принципом опоры на возрастные и индивидуальные особенности учащихся
- принципом доступности и посильности;
- принципом прочности обучения как возможность применять полученные знания во внеурочной деятельности, в учебных целях.

Наиболее активно в работе применяются следующие методы:

1. Метод внимательного слушания музыки, где происходит проживание танцевальной роли в образных представлениях: импровизация, двигательные упражнения-образы.

2. Словесный метод, с его помощью объясняются основы танцевальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой, терминология, дается историческая справка и др.

3. Метод наглядного восприятия, он способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению умений и навыков, повышает интерес к занятиям.

4. Метод практического обучения, где в учебно-тренировочной работе осуществляется освоение основных умений и навыков, связанных с постановочной, репетиционной работой, осуществляется поиск художественного и технического решения.

Используемые приемы:

- комментирование;
- инструктирование;
- корректирование.

Структура занятий включает в себя три основные части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть занятия направлена на организацию группы; концентрацию внимания и повышение эмоционального уровня учащихся; на разогревание организма. Основными формами подготовительной части

являются: строевые упражнения; различные формы ходьбы и бега; несложные прыжки; короткие танцевальные комбинации, состоящие из освоенных ранее элементов; упражнения на связь с музыкой и др. Все упражнения выполняются в умеренном темпе и направлены на общую подготовку опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Продолжительность подготовительной части определяется задачами и содержанием занятия, составом занимающихся и уровнем их подготовки. На эту часть отводится примерно 10-15% общего времени занятия.

Задачами основной части являются: развитие и совершенствование основных физических качеств; формирование правильной осанки; воспитание творческой активности; изучение, и совершенствование движений танцев и его элементов; отработка композиций и т.д. В основной части занятия проводятся упражнения на силу, растягивание и расслабление (экзерсисы); хореографические упражнения; элементы современного, бального, народного танца; танцевальные композиции; постановочная работа.

На данную часть занятия отводится примерно 75-85% общего времени. Порядок решения двигательных задач в этой части строится с учетом динамики работоспособности детей. Разучивание и корректировка новых движений происходит в начале основной части, в конце – отработка знакомого материала.

В заключительной части занятия происходит постепенное снижение нагрузки через спокойные танцевальные шаги и движения; упражнения на расслабление; плавные движения руками; знакомые танцы, исполнение которых доставляет детям радость. На эту часть отводится 5-10% общего времени. В заключительной части проводится краткий разбор достигнутых на занятии успехов в выполнении движений, что создает у учащихся чувство удовлетворения, подвигает к совершенствованию. Замечания и советы по поводу недостаточно освоенных движений помогают учащимся сосредоточить на них внимание на следующем занятии.

В организацию образовательного процесса входят групповые занятия – ансамбль (подготовка танцев с разной возрастной группой); мелкогрупповые – тренинги, подготовка композиции танца; индивидуальные занятия – работа над сольными партиями.

Формы занятий в объединении.

1 год обучения

Игра, тренинг танцевального мастерства, репетиция, беседа, упражнения на середине зала, постановка танцевальных композиций.

2 год обучения

Тренинг танцевального мастерства, репетиции, беседы о строении тела, упражнения на середине зала, постановка танцевальных композиций.

3 год обучения

Тренинг танцевального мастерства с усложнением, упражнения на середине зала, постановка танцевальных композиций.

Важным условием выполнения учебной программы является достаточный уровень материально-технического обеспечения:

- наличие специального зала, оснащенного зеркалами, тренировочными станками, хорошо проветриваемого;
 - качественное освещение в дневное и вечернее время;
 - аккомпанемент концертмейстера;
 - музыкальная аппаратура, аудиозаписи;
 - специальная форма и обувь для занятий (для занятий партером – коврик);
- костюмы для концертных номеров.

Система диагностики.

Объект	Используемые методики	Пути решения проблем	Конечный результат
Диагностика хореографических навыков	Школа классического танца Вагановой А.Я.	Тренинг хореографических навыков	Творческая работа ребят (танец) с применением изученных упражнений и движений
Диагностика коммуникативных способностей	Тест «Общительный ли вы человек?»	Тренинг коммуникативных навыков	Развитие коммуникативных навыков
Диагностика актерского мастерства	Упражнения на выявление умения перевоплощения, воображения	Тренинг актерского мастерства	Совершенствование исполнительского мастерства

Лишь в случае учета индивидуальных особенностей каждого организма, его возрастных возможностей обеспечивается планомерное нарастание танцевального мастерства, не ухудшая процессов роста, развития и сохранения на высоком уровне здоровья учащихся.

Список используемой литературы.

1. Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2002.
2. Давиденко Д.Н. физиологические основы физической культуры и спорта: Учебн.пос.СПб, 1996.
3. Колесников Л., Никитюк Б., Этинген Л. Танец в жизни народа. Л., 1993.
4. Ковальчук И.Н. развитие физической культуры и спорта в дополнительном образовании детей (концепция и опыт работы). – М.: ГОУ ЦРСДОД, 2002. – 64с. (Серия: «Библиотечка для педагогов, родителей и детей»).
5. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие.-М.:Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001.-64с., ил. (Библиотечка тренера).
6. Лисицкая Т.С. Ритмическая гимнастика. М.: Физ. и спорт, 1988.
7. Лисицкая Т.С. Ритм + пластика. М.: Физ. и спорт, 1987.
8. Матов В.В., Иванова О.А., Матова М.А., Шарабарова И.Н. Ритмическая гимнастика для школьников. М.: Знание, 1989.
9. Милехина И.А., Ларина О.В. Особенности формирования физической культуры личности студента средствами ритмической гимнастики: Учеб. Пособие. Саратов: Изд-во «Научная Книга», 2004. – 52 с.
- 10.Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика: Учеб. Пособие для учащихся пед, уч-щ по спец. №1910 «Физ. Культура». –М.: Просвещение, 1989.-175с.: ил.
- 11.Современный бальный танец. Пособие для студентов ин-тов культуры, учащихся культ.-просвет. Училищ и руководителей коллективов бального танца. Под ред. В.М. Стриганова и В.И. Уральской. М., «Просвещение», 1977. 431с. С ил.
- 12.Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 520с., ил.
- 13.Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. высш. учеб. Заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 480с.
- 14.Хрущев С.В. Врачебный контроль за физическим воспитание школьников. – М.: Медицина, 1980 – 223с.

Литература для детей и родителей

1. Баркан, А.И. Его величество ребенок. М.: Столетие, 1996.
2. Граббед, Р. Игры для малышей от года до шести. М.: Росмэн, 1999.
3. Галигузова, Л. Застенчивый ребенок // Дошкольное воспитание. 2000., № 4.
4. Карабанова, В. Игра в коррекции психологического развития ребенка. М., 1997.
5. Лукан, С. Поверь в свое дитя. М.: Эллис Лак, 1993.
6. Цуконфт-Хубер, Б. Гимнастика для малышей. М.: АСТ, 2006.
7. Эйнон, Д. Творческая игра от рождения до 10 лет. М.: Педагогика, 1995.