

Министерство образования и науки Республики Северная Осетия – Алания  
Государственное бюджетное образовательное учреждение  
Управление образования АМС г.Владикавказ  
Средняя образовательная школа № 30

Принято  
на заседании педагогического совета  
Протокол №1 от 31.08.2021Года

Утверждаю:  
Директор МБОУ СОШ №30  
И.А.Караева  
01.09.2021г.



Дополнительная общеобразовательная программа  
художественной направленности

**«Народный танец»**

Возраст обучающихся 7 – 17 лет  
Срок реализации программы – 7 лет

Автор: **Дудаева Лаура Славиковна**,  
педагог дополнительного образования  
МБОУ СОШ № 30 г. Владикавказ

Владикавказ 2021г

## Паспорт программы

Образовательная программа «Народный танец».

*Автор программы:* Дудаева Лаура Славиковна, педагог дополнительного образования, художественный руководитель ансамбля народного танца «Зарингуырды» СОШ № 30.

*Рецензент:* Санкин Борис Сергеевич, народный артист СССР, профессор, декан хореографического факультета Московского государственного университета культуры и искусства.

*Организация-исполнитель:* Государственное бюджетное образовательное учреждение «Средняя образовательная школа № 30» г. Владикавказ, РСО – Алания.

*Адрес:* РСО – Алания, г. Владикавказ, пр. Коста, 172

*Программа реализуется* в Средней образовательной школы № 30 г. Владикавказ.

*Возраст обучающихся:* 7-14 лет, 15-17 лет.

*Срок реализации программы:* 7 лет.

*Социальный статус:* ученики школ СОШ № 30.

*Цель программы:* Физическое и духовное развитие ребёнка; раскрытие индивидуальных возможностей, профессиональная ориентация и адаптация его в современных условиях.

*Направленность программы:* художественно-эстетическая.

*Вид программы:* авторская.

*Уровень реализации:* дополнительное образование.

*Уровень освоения программы* – общекультурный.

*Способ освоения содержания образования:* креативный.

В основу образовательной программы «Народный танец» положен педагогический опыт педагога с использованием результатов работы по данному направлению.

## ВВЕДЕНИЕ

Народный танец - один из основных предметов дополнительного образования в Республике Северная Осетия – Алания – является составной частью художественно-эстетического образования и воспитания детей и подростков.

Танцевальное искусство - массовое искусство, доступное всем. Десятки тысяч детей принимают участие в работе хореографических кружков и ансамблей. Танец - это совокупность выразительных и организованных движений, подчиненных общему ритму, воплощенному в завершенную художественную форму. Каждое хореографическое произведение требует от учащегося эмоциональности, творческой активности, мобилизации всех его физических и духовных сил. Народный танец – один из наиболее действенных приемов привлечения детей к изучению и сохранению культуры и традиций народов России, привития расовой и национальной толерантности.

Дополнительные образовательные программы нового поколения включают в себя разные уровни сложности и позволяют педагогу найти оптимальный вариант работы.

Народно-сценический танец, как предмет обучения, способствует формированию и развитию у учащихся необходимых личностных и культурно-нравственных качеств. Занятия по народно-сценическому танцу оказывают воспитательное воздействие: у учащихся вырабатываются такие качества как трудолюбие, целеустремленность, аккуратность, ответственность, самодисциплина. В процессе коллективного творчества возникают специфические взаимоотношения, создающие в детской среде благоприятную атмосферу для гармоничного развития личности.

В процессе обучения, учащиеся расширяют свой культурный кругозор, познают историю и традиции народов, формируют навыки межличностного общения и творческой работы. Изучение танцев разных народов благотворно влияет на укрепление дружбы и развитие чувства интернационализма.

Актуальность программы в том, что программа ориентирована на интересы и потребности детей, на формирование его мыслительного потенциала, на становление личности. Народные танцы, как и многие другие направления хореографии, формируют личность ребенка, ведь добиваясь сегодня успехов в танцах, завтра он добьется успехов в повседневной жизни. Занятия народными танцами избавляют ребенка от комплексов, ребенок становится уверенным в себе, раскрепощённым, общительным. Хорошая аэробная нагрузка вырабатывает у ребенка выносливость.

Новизна программы в том, что она ориентирована на общечеловеческие ценности мировой современной танцевальной культуры с установкой на развитие творческой индивидуальности ребенка.

В программу включена физическая подготовка. Она делает ребенка сильным, а, как известно, - в здоровом теле - здоровый дух. Таким образом, занятия народными танцами - это не только здоровый образ жизни, но и

избавление от комплексов, а здоровые воспитанные люди - это важное звено современного общества. Регулярные физические нагрузки планомерно развивают суставно-связочный аппарат, эластичность и силу мышц, координацию и выразительность движений, значительно улучшается моторика. Развиваются зрительная и слуховая память, учащиеся подготавливаются к восприятию и усвоению любого рисунка танца и синхронизации хореографической лексики с музыкальным материалом. Одновременно с этим детям прививаются навыки здорового образа жизни.

Экспериментальность программы в том, что не проводится предварительный кастинг детей с целью выявления потенциальных способностей к хореографии. Автор обращает внимание на общедоступность настоящей программы, возможность вовлечения в ее реализацию всех учащихся. Наличие, либо отсутствие, природных данных (слабое физическое развитие, отсутствие музыкального слуха, хронические заболевания, ограниченные физические возможности и т.д.) предполагают персонификацию образовательного материала.

Форма занятий - групповая и индивидуальная.

Важная роль отводится музыкальному оформлению занятия. Музыка помогает сосредоточить внимание обучающихся, дисциплинирует их, она несет организационный характер. Музыка является импульсом, дает эмоциональный заряд, помогает повысить работоспособность, несет воспитательную функцию. Также на занятиях регулярно меняется музыкальное сопровождение, что помогает развивать музыкальный слух.

Автор имеет целью доказать практически, что в используя инновационные педагогические технологии и грамотно сочетая групповые и индивидуальные формы работы возможно создать благоприятные условия для успешного освоения настоящей программы всеми детьми.

При работе над программным материалом автор опирался на следующие основные принципы:

- целенаправленность учебного процесса,
- систематичность и регулярность занятий,
- постепенность в развитии танцевальных данных учащихся,
- строгая последовательность в освоении лексикой и техническими приемами танца.

С давних времен народный танец был одним из самых любимых видов искусства. Интерес детей к народному танцу проявляется в стремлении исполнять танцы разных народов. Это связано с многогранностью народного танца, который сочетает в себе:

- своеобразные выразительные средства: пластические и музыкальные, динамические и ритмические, зримые и слышимые;
- музыкально-пластические образы: эмоциональность, увлекательность, раскрытие внутреннего мира человека, его лирико-романтические отношения, историко-героические события;
- национальная, стилевая и историческая принадлежность;

- физическое, эстетическое и художественное развитие и духовно-нравственное воспитание подрастающего поколения.

Народная хореография всегда была тесно связана с жизнью общества, с его экономическим, социальным и общественно-политическим укладом, с эстетическими требованиями времени. На народном танце не могут не сказываться мировоззрения и психология человека. Каждая эпоха неизбежно отражает в народных танцах культуру общества и его мироощущения. Поэтому народный танец всегда современен.

В зависимости от требований современного хореографического искусства образовательная программа предполагает периодическое дополнение, корректирование и совершенствование на основании приобретаемого практического опыта и в зависимости от результатов образовательного процесса.

## Пояснительная записка

В соответствии с Законом РФ «Об образовании» воспитание рассматривается как целенаправленная деятельность, осуществляемая в системе образования, ориентированная на создание условий для духовного развития учащихся на основе общечеловеческих и отечественных ценностей; оказание им помощи в жизненном самоопределении, нравственном, гражданском и профессиональном становлении, создание условий для самореализации личности.

### Базовые документы

Концептуальной основой образовательной программы «Народный танец» СОШ № 30 стали:

1. Конституция Российской Федерации.
2. Закон Российской Федерации «Об образовании».
3. Федеральный закон «Об утверждении федеральной программы развития образования» (2001-2005 гг.)
4. Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей" от 02.08.2012 года.
5. Концепция развития образования в сфере культуры и искусства в Российской Федерации на 2008-2015 годы.
6. Основы законодательства Российской Федерации о культуре (в редакции федеральных законов от 23.06.1999 № 115-ФЗ, от 22.08.2004 № 122-ФЗ).
7. Примерные учебные планы, рекомендованные Министерством культуры Российской Федерации в 1996 году (письмо Министерства культуры Российской Федерации от 23.12.96 № 01-266/16-12).
8. Примерные учебные планы образовательных программ по видам искусств для детских школ искусств, рекомендованные Министерством культуры Российской Федерации в 2003 году (письмо Министерства культуры Российской Федерации от 23.06.2003 № 66-01-16/32)
9. Примерные учебные планы образовательных программ по видам музыкального искусства для детских школ искусств Федерального агентства по культуре и кинематографии, рекомендованные Министерством культуры и массовых коммуникаций на 2005-2006 учебный год (письмо от 02.06.2005 № 1814-18-17.4).
10. Типовая программа Хореографический кружок», рекомендована Министерством образования для школ и внешкольных заведений: Москва «Просвещение», 1983г.
11. Федеральный закон № 145-ФЗ «О внесении изменений в закон Российской Федерации «Об образовании».
12. Приложение к письму Российской Федерации от 23.06.2003г. № 66-01-16/32 «О новых примерных учебных планах для детских школ искусств», Москва, 2003г.

### **Приоритетными задачами СОШ № 30 являются:**

- осуществление государственной политики гуманизации образования, основывающейся на приоритете свободного развития личности;
- обеспечение условий для выполнения задачи вхождения ребенка в мир искусства как важного компонента культуры, освоение мировых культурных ценностей;
- обеспечение условий для сохранения и совершенствования традиций отечественного музыкального, художественного образования;
- использование вариативных подходов к организации образовательного процесса в целях адаптации учебных программ к способностям и возможностям каждого обучающегося;
- создание условий для обеспечения индивидуального подхода к каждому обучающемуся в рамках образовательного процесса с целью реализации его склонностей, интересов, потребностей;
- адаптация современных методик, технологий и программ к условиям детской школы искусств, использование учебников и пособий нового поколения, разработка авторских методик, технологий и программ музыкального, художественного образования в условиях реализации настоящей программы.

Художественно-эстетическое воспитание ребенка, и в частности танец, формирует разностороннюю творческую личность ребенка. Танец - незаменимое действенное средство в решении этой задачи.

Известный отечественный психолог Л.С. Выготский подчеркивал двигательную природу психического процесса у детей, действенность воссоздания образов “при посредстве собственного тела”. Следовательно, народный танец, с его богатой образно-художественной движенческой системой, может играть и безусловно играет, ключевую роль в развитии продуктивного воображения и творчества. Развитие творчества – обязательное условие активного прогресса креативных качеств личности. Народный танец в значительной степени расширяет и обогащает исполнительские возможности, формируя качества и навыки, которые не могут быть развиты за счет обучения только классическому танцу.

Обучение народно-сценическому танцу совершенствует координацию движений, способствует укреплению мышечного аппарата исполнителя, дает возможность овладеть разнообразием стилей и манерой различных этносов в танце, сложностью их темпов и ритмов.

**Цель программы** – духовное и физическое развитие творческой личности ребенка посредством народно-сценического танца.

### **Задачи программы:**

#### ***1) обучающие:***

- освоение детьми основ народного танца и приобретение ими базовых знаний, умений, навыков исполнительского мастерства с учетом возрастных особенностей;

- ознакомление детей с историей возникновения и развития народного искусства;

## **2) воспитательные:**

- эстетическое воспитание подрастающего поколения, в том числе воспитание подготовленной и заинтересованной аудитории слушателей и зрителей, путем приобщения к ценностям отечественной и зарубежной художественной культуры, лучшим образцам народного творчества, классического и современного искусства;

- реализация нравственного потенциала искусства как средства формирования и развития этических норм поведения и морали как личности, так и общества;

- формирование общей культуры общества;

- расширение кругозора, образно-художественного восприятия мира;

- формирование общечеловеческих ценностей и гуманизма;

- воспитание трудолюбия, стремление к профессионализму;

- формирование и совершенствование коммуникативного межличностного общения (исполнитель-педагог, партнер - партнерша, участник-ансамбль);

- организация содержательного досуга

## **3) развивающие:**

- развитие стойкого интереса к народному искусству, к культуре и традициям народов России;

- формирование интереса к истории и культурному наследию своего народа, уважения к традициям других народов и осознанного чувства патриотизма;

- развитие микро- и макрокоординации;

- укрепление физического и психологического здоровья;

- выявление и развитие творческих способностей, воображения, фантазии, наглядно-образного и ассоциативного мышления;

- коррекция опорно-двигательного аппарата ребенка, пропорциональное и контролируемое физиологическое развитие, формирование правильной осанки, укрепление суставно-двигательного и связочного аппарата, совершенствование физических данных.

Предлагаемая концепция программы базируется на важнейших дидактических принципах, на которые ориентируется педагог в работе с подрастающим поколением:

- систематичность,

- доступность,

- планомерность;

- последовательность (от простого к сложному; поэтапность),

- учет психофизиологических и возрастных особенностей;

- индивидуализация,

- наглядность,

- научность,

- сознательность,

- связь теории с практикой,

- межпредметность (интергративность связей),

- актуальность,



- результативность.

- анализ и обобщение результатов работы с целью обновления программы.

### **Прогнозируемые результаты учебно-воспитательной работы.**

К концу обучения дети должны:

1. Адекватно воспроизводить метроритмический узор музыки средствами танца (длительности с точки, паузы, сильные и слабые доли, синкопы в различных сочетаниях).
2. Грамотно по форме исполнять основные элементы танца, сохраняя при этом устойчивость корпуса.
3. Пластически выразительно и эмоционально исполнять музыкально-хореографические этюды и танцы на основе выученных ранее программных движений.
4. Усвоить основные приемы актерского мастерства.
5. Развить творческий потенциал в процессе обучения и в постановочной работе.
6. Освоить сценическое пространство, уметь держать интервалы, дистанцию, ракурсы.
7. Уметь трудиться, быть коммуникабельным, иметь чувство коллективного «сотворчества».
8. Обладать хорошим художественным вкусом и широкими знаниями в области культуры и искусства.
9. Иметь гуманистические представления о мироустройстве.

### **Формы реализации программы.**

Основной формой реализации программы является занятие с группой: групповая форма позволяет педагогу внимательней наблюдать за качественным преобразованием двигательной активности учащегося, создать непринужденную атмосферу поисковых действий, помочь каждому учащемуся развивать его собственные импульсы пластических ощущений.

Кроме групповых занятий проводятся индивидуальные занятия (с наиболее способными и вновь пришедшими детьми).

Направление работы коллектива, любое задание, должно соответствовать степени подготовленности к нему.

### **Методы и приемы работы.**

Занятия должны быть разнообразными как по содержанию, так и по набору применяемых методов.

Методы и приемы обучения можно разделить на наглядные, словесные и практические.

**Наглядный метод** включает в себя разнообразные приемы;

- образный показ педагога;
- эталонный образец-показ движения лучшими исполнителями;
- наглядно-слуховой прием;
- демонстрация эмоционально-мимических навыков;

- использование наглядных пособий.

**Словесный метод** состоит из многочисленных приемов:

- рассказ;
- объяснение;
- беседа;
- анализ и обсуждение;
- словесный комментарий по ходу исполнения танца.

**Практический метод** обогащен комплексом различных приемов, взаимосвязанных наглядностью и словом;

- игровой прием;
- соревнование и перепляс;
- комплексный прием обучения;
- выработка динамического стереотипа (повторяемости и повторности однотипных движений);
- сравнение и контрастное чередование движений и упражнений;
- прием пространственной ориентации;
- хореографическая импровизация.

Кроме этого, в работе с детьми очень эффективен и **психолого-педагогический метод**:

- прием педагогического наблюдения;
- проблемного обучения и воспитания;
- прием индивидуального подхода к каждому ребенку;
- педагогическая оценка исполнения ребенком танцевальных упражнений;
- прием контрастного чередования психофизических нагрузок и восстановительного отдыха.

### **Содержание программы.**

I. Программа состоит из **7 этапов**, имеющих свои особенности, учитывающие специфику психологических и физиологических особенностей детей разного возраста и уровень их практических знаний и умений на каждом этапе. Реализация программы начинается с первого класса и соответственно учащиеся 7-го класса завершают обучающий блок углубленного изучения народного танца. Учащиеся старших классов продолжают освоение развивающего блока (8-11 классы)

II. Программа состоит из **двух блоков**: обучающего (основного) и развивающего.

**Обучающий блок** составляют темы: «**Народный танец**» - групповые занятия, «**Женский народный танец**» и «**Мужской народный танец**» - мелкогрупповые занятия. Разделы учебного блока программы позволяют воспитанникам познакомиться с мировой танцевальной культурой. Более подробно изучаются танцы народов, живущих на территории России, т.к. они оказывали большое влияние на танцевальную культуру русского народа. В изучении народных танцев мы придерживаемся академической школы

народного танца, знакомя так же воспитанников с другими формами народной хореографии.

**Развивающий блок** составляют направления «углубленное изучение народного танца» - групповые занятия, «Ансамбль» - групповые, мелкогрупповые и индивидуальные занятия. Занятия по разделам развивающего блока программы посещают только воспитанники, успешно освоившие основные разделы программы, соответствующего этапа обучения. Поскольку углубленное изучение предмета и участие в ансамбле требует дополнительных физических, временных и т.д. затрат, то воспитанники (а до 14 лет - родители воспитанников!) могут принять решение о непосещении воспитанником данных занятий (по предварительному согласованию с администрацией школы).

Невозможно изучить за несколько лет все богатство и многообразие видов и форм народного танца, поэтому танцы разных народов России изучаются на протяжении всех годов обучения и с каждым годом все больше внимания уделяется особенностям их исполнения. Так же мы ставим целью воспитать любовь и уважение к своим исконным национальным традициям, фольклору - фундаментальному, преемственному, генетически проверенному на протяжении веков. Тем самым заложить основы патриотизма. Для изучения танцевальной лексики разных народов России, знакомства с обычаями и бытом народов (обрядами, праздниками, костюмом и т.п.) создан направление программы «Углубленное изучение народного танца», который тесно связан с направлением программы «Ансамбль».

**«Ансамбль – значит вместе», - считал народный артист СССР Игорь Моисеев.** Ансамбль – это лучшая школа коллективной деятельности (коллективного творчества) и индивидуального совершенствования. Главная задача каждого воспитанника-участника ансамбля - научиться, став частью общего, сохранить свою творческую индивидуальность. А задача педагога – научить его этому. Раздел программы «Ансамбль» зависит от уровня усвоения воспитанниками основных разделов программы, т.к. является чисто практическим. Все теоретические аспекты подготовки исполнителя заложены в разделах учебного блока программы.

Ансамбль народного танца «Зарингуырды» создан при школе № 30 в ноябре 2013 года. Участвуя в работе ансамбля, воспитанник может научиться передавать языком танца многообразие чувств и эмоций, реализовать свой творческий потенциал, применить на практике полученные знания и приобретенные умения и навыки (продемонстрировать степень освоения основных разделов программы), приобрести сценический опыт. Регулярное участие в концертной и конкурсной деятельности придает воспитанникам уверенность, снижает тревожность, помогает повысить самооценку и эмоциональную устойчивость, что является хорошей психологической подготовкой к различным жизненным ситуациям (экзамены и т.п.).

**Обучающий блок образовательной программы «Народный танец» состоит из 3-х разделов, а именно:**

1. Экзерсис у станка.
2. Танцевальные упражнения и комбинации на середине зала.
3. Работа над этюдами, построенными на материале танцев разных народов.

Все перечисленные разделы связаны между собой, однако, каждый из них имеет свои конкретные задачи.

### **I раздел. Экзерсис у станка**

Раздел включает в себя повороты стопы и бедра, удары стопой, каблуком, полу пальцами, движения на присогнутых ногах, движения свободной стопой, плавные и резкие приседания, прыжки, соскоки, подскоки, перескоки, большое значение придается перегибам корпуса и другим упражнениям, отражающим многообразие народно-сценического танца. Каждый урок включает 7-10 упражнений, построенных по принципу чередования: упражнения плавные, мягкие чередуются с упражнениями быстрыми, резкими, упражнения на вытянутых ногах – с упражнениями на присогнутых ногах и т.д. Основу раздела составляют приседания, упражнения на развитие подвижности стопы, маленькие броски, круговые движения ног, низкие и высокие развороты ноги, дробные выстукивания, подготовка к «лезгинке», раскрытие ноги на 90, большие броски.

Основной задачей этого раздела является постепенное введение в работу суставно-связочного аппарата.

В названии движений сохранена французская терминология, а также употребляются образно-народные названия движений.

Для каждой возрастной группы разрабатывается экзерсис с доступной степенью сложности. Комплекс упражнений направлен на равномерное и гармоничное физическое развитие и предполагает подготовку учащихся к освоению сложной лексики и трюковой техники.

### **II раздел. Танцевальные движения и комбинации на середине зала (центр-класс)**

Раздел включает в себя различные виды танцевальных ходов, дробей, движений, вращений, хлопущек, характерных связок (особенно при освоении танцев народов Кавказа), используемых в народных танцах, причем на середине чередуются женские и мужские движения. В каждом классе предлагается изучение основных движений от простых к более сложным. На основе изученных движений, элементов постепенно выстраиваются танцевальные комбинации, которые из года в год усложняются движениями рук, наклонами и поворотами корпуса головы, исполняются с продвижением в разных направлениях, комбинируются с другими элементами танца. Основной задачей раздела является постепенное и последовательное развитие и усложнение техники исполнения, силы и выносливости учащихся, приобретение навыков и умения передавать характерные особенности того или иного народного танца.

### **III раздел. Работа над этюдами, построенными на материале танцев разных народов**

Раздел включает в себя этюды в характере танцев разных народов. Каждый этюд должен представлять собой небольшой народный танец.

Основной задачей раздела является закрепление полученных знаний и умений упражнений у станка и на середине зала, развитие и совершенствование техники танца, актерского мастерства.

Для совершенствования мастерства исполнения учащимся регулярно предлагается самостоятельно (индивидуально, в парах, тройках и четверках) придумать связки и комбинации на основе изученного материала. Метод самостоятельной работы не только раскрывает творческий потенциал учащихся, но приучает их смело и креативно мыслить, работать в коллективе, отрабатывает навыки синхронности. Интересен и следующий прием: используя базовое движение (верчения, перескоки, прыжки с выбросами ног и т.д.), наполнить его колоритом другого народа. Девочкам предлагается моделирование с использованием перемен корпуса, положения рук и головы, чередованием хода, вращений и т.д.

Предлагаемые народные танцы рекомендованы для обязательного изучения. Исходя из уровня подготовленности класса, преподавателю разрешается использовать творческую инициативу выбора хореографического материала.

Данная программа, рассчитанная на 7 лет, следующую периодичность занятий.

- 1-2 год обучения – 2 раза по 1,5 ч. в неделю;
- 3-4 год обучения – 2 раза по 2 ч. в неделю;
- 5-7 год обучения – 3 раза по 2 ч. в неделю.

Занятия по направлению «Ансамбль» проводятся не реже 3 раз в неделю по 2,5 – 3 часа по скользящему графику в связи с возрастающей нагрузкой по основной школьной программе и необходимостью подготовки к ГИА и ЕГЭ.

#### **Контроль над реализацией программы.**

На 1-м году обучения в первом полугодии открытый контрольный урок. В конце года 1 года обучения – переводной экзамен.

На 2-м и 4-м году обучения в конце 1, 2 и 3 четверти – зачетный урок, в конце 4 четверти – открытый контрольный урок по требованиям, соответствующим году обучения.

На 5-6-м году обучения – в конце 1, 2 и 3 четверти – зачетный урок, выпускной экзамен-концерт является основной формой итоговой аттестации. Экзамен проходит по требованиям, соответствующим программному материалу.

На 7-м году обучения в конце каждого полугодия предполагается отчетный концерт.

На этапе занятий по направлению «Ансамбль» основной формой контроля над реализацией программы показатель активности концертной деятельности и участия в фестивалях, конкурсах и смотрах.

**Ожидаемые результаты:** по окончании изучения программы по предмету «Народный танец» выпускники должны нижеследующее.

**Знать:**

- терминологию народно-сценического танца,
- структуру постановки танца;
- метроритмические раскладки исполнения движения,
- особенности и традиции изучаемых народностей.

**Владеть:**

- культурой исполнения,
- базовой хореографической лексикой изучаемых народностей (в том числе трюками со степенью сложности по возрасту);
- хореографической памятью,
- техникой движения,
- актерскими навыками;
- культурой сценического костюма;
- навыками концертной деятельности.

**Уметь:**

- передавать в движении сложные ритмические рисунки танцев разных народов,
- идентифицировать и дифференцировать хореографическую лексику разных народов;
- исполнять технически сложные движения народно-сценического танца: вращения, дроби, (для девочек), различные виды верчений и специфических трюков, владеть «пальцевой» и «коленной» кавказской техникой (для мальчиков);
- работать в коллективе, сознавая личную ответственность за общий результат.

## Учебно-тематический план Первый год обучения

№	Содержание	Количество часов		
		Всего часов	Теор.	Практ.
1.	Вводное занятие: «Введение в образовательную программу». Инструктаж по технике безопасности	2	1	1
2.	Усвоение разминки, физической подготовки, растяжки	5	1	4
3.	Основные принципы движения в танце «Лезгинка» (переменный шаг, подскоки, скольжение, бег с переменной стоп и направления)	15	1	14
4.	Танец «Полька»	23	3	20
5.	Белорусский танец «Бульба»	20	-	20
6.	Финская полька. Постановка концертного номера	20	-	20
7.	Баварская полька «Хопса»	10	1	9
8.	«Танцы народов Кавказа и их история». Использование элементов движений	10	1	9
8.	«Базовые движения в танце «Симд». Техника исполнения базовых движений»	25	1	24
10.	Беседы. Просмотр видеофильмов.	4	2	2
10.	Польский танец «Полонез»	5	1	4
12.	Элементы народного танца в современной хореографии. «Летька-енька»	10	1	9
	Итоговые занятия	4		4
	Всего часов	163	15	148

### Содержание программы 1 года обучения

**№1 Вводное занятие:** «Введение в образовательную программу». Инструктаж по технике безопасности.

**№2 Усвоение разминки, физической подготовки, растяжки.** Разминка: теоретическая часть включает в себя объяснения о пользе разминки и комментарии во время разучивания разминочных упражнений.

Практическая часть разминки включает в себя непосредственно саму разминку. Физическая подготовка и растяжка: комментарии во время исполнения укрепляющих упражнений и элементов растяжки.

**№3 Основные принципы движения в народных танцах (танец «Лезгинка»)**

Теоретическая часть включает в себя комментарии при исполнении элементов.

Практическая часть - исполнение основных принципов движения.

**№4 Танец «Лезгинка».** «Лезгинка» - объединенное название кавказских темперированных круговых танцев с четкой дифференцированной женской и мужской партиями.

Это круговой танец, исполняемый как парно, так и массово. Танец в свободном стиле: характерны пружинящие движения, прыжки, различные повороты у мужчин и плавные, летящие движения с широкой вариативностью движений рук и корпуса у женщин. Для простоты восприятия и удобства при исполнении, элементы танца объединены в связки. Теоретическая часть включает в себя комментарии при исполнении элементов и их рабочее название. Так же теоретическая часть включает в себя немного истории танца, объяснение женской и мужской образности.

Практическая часть: каждое занятие начинается с напоминания о технике безопасности, далее следует разминка, растяжка и физическая подготовка. Основные и специальные упражнения на разогрев и разработку всех групп мышц, что позволяет не только качественно двигаться, но и сводит риск травматизма практически к нулю.

Далее следуют основные принципы движения, простейшие пружинящие движения: переменные шаги вперед - назад, вправо - влево и прыжки в тех же направлениях, так же работа стопы. Следом идет разучивание связок. От трех до пяти занятий идет на разучивание связки, далее на каждом занятии повторение и отработка связок, как под счёт, так и под различную музыку. Основная хореографическая лексика - кавказский двойной переменный шаг с подставкой на счет «три», исполняемая как на стопе, так и на полу пальцах. В процессе обучения, обучающиеся должны выучить не менее пяти связок которые в последующем объединяются в композицию.

**№5 Танец «Полька».** История возникновения и география распространения. Двойной переменный шаг с подскоками. Постановка сюжетного концертного номера «Полька с мячами»

**№ 6 Белорусский танец «Бульба».** Подскоки переменным шагом на «два-три». Народный фольклорный и народно-сценический танец – общность и различия (формирование базовых представлений). Игровые элементы в народно-сценического танца.

**№ 7 Финская полька. Понятие хореографической композиции и сюжетного сценического танца.** Постановка сюжетного концертного номера «Финская полька»

**№ 8 Баварская полька «Хопса».** Своеобразие композиции. Базовые представления об актерском мастерстве.

**№ 9 «Танцы народов Кавказа и их история».** Использование элементов движений танцев народов Кавказа. Характерные особенности кавказского шага в хореографической традиции разных народов.

**№ 10 Осетинский массовый танец «Симд» - первые шаги в многообразный мир осетинской народной хореографии.** Формирование базовых представлений о характерности кавказского танца. Переменный шаг на счет «три-и» (на «4» с замедлением). Освоение основных приемов танца.



**№ 11 Польский «Полонез».** Вариант переменного шага на счет «три-и» (на «4» с замедлением). Постановка танца.

**№ 12 Беседы:**

- «Правила и нормы поведения на уроках хореографии. Техника безопасности. Планы на год»
- «Что такое коллектив! Один за всех и все за одного!»
- «Народные танцы. Их история и своеобразие» (беседа с элементами визуализации и просмотра)
- «Сценические выступления. Правила и нормы поведения на сцене».

**№ 13 Элементы народного танца в современной хореографии. «Летька-енька».** Фольклорно-этнические обряды и игры как источник для поиска вдохновения и создания новых форм реализации исторически сложившейся хореографической лексики. Специфика народного, народно-сценического и эстрадного танцев. Постановка эстрадного танца «Летька-енька»

**№14 Концертные выступления:**

Участие в концертах и мероприятиях школы (День знаний, День учителя, Новый год, 8 марта, Последний звонок, День защиты детей) и других площадках. Коллективное посещение концертов, театров, кинотеатров и выставок.

**№8 Итоговые занятия.** Открытый урок Демонстрация разученного за год. Мини концерт: «Лезгинка», «Полька с мячами», «Бульба», «Финская полька», Баварская полька «Хопса», «Симд», «Полонез».

## Учебно-тематический план Второй год обучения

№	Содержание	Кол-во часов		
		Всего часов	Теор	Практ
1	Тема: «Искусство двигаться в танце». Инструктаж по технике безопасности.	2	1	1
	Изучение разминки, физическая подготовка, растяжка	6	1	5
3	Основные принципы движения в русских танцах (переменные шаги, дробы, присядки, прыжки, вращения)	20	1	19
4	Сюжетно-обрядовый танец «Коляда»	50	1	49
5	Осетинские темперированные танцы («Зилга») и обрядовые танцы («Чепена») Базовая лексика.	50	1	49
6	Иллюстрирование песни. Танец «Канарейка»	50	1	49
7	Итоговые занятия	4		4
8	Беседы. Просмотр видеофильмов.	10	10	
9	Конкурсы и концертные выступления	20		20
	Всего часов	212	16	196

### Содержание программы 2-го года обучения

**№1. Вводное занятие:** «Искусство двигаться в танце». Инструктаж по технике безопасности

**№2. Изучение разминки, физическая подготовка, растяжка разминка.** Теоретическая часть включает в себя объяснения о пользе разминки и комментарии во время разучивания разминочных упражнений. Практическая часть разминки включает в себя непосредственно саму разминку. Физическая подготовка и растяжка: комментарии во время исполнения укрепляющих упражнений и элементов растяжки.

**№3 Основные принципы движения в русских танцах.** Теоретическая часть включает в себя комментарии при исполнении элементов. Практическая часть - изучение основных принципов движения (переменные шаги, дробы, присядки, прыжки, вращения)

**№4 Танец «Коляда».** «Коляда» - это не просто танец, а целая музыкальная и танцевальная культура, зародившаяся еще в во времена язычества. Это обрядовый танец-игра. Исполняемый в свободном стиле, танец сопровождается хоровым пением. Ввиду того, что все колядки подвержены постоянным интеграциям, техника самого танца и его движения пребывают в постоянном развитии и непрерывной доработке. Они впитывают в себя элементы и целые фрагменты образов других танцев, модернизируя и миксуя их. Колядки сегодня стремятся к большей свободе и выразительности. Танцевальная практика колядок всё время пополняется, делая этот стиль

особенно интересным для освоения. Для простоты восприятия и удобства при исполнении элементы танца объединены в ключевые связки (хороводное движение в кругах с переменной направленностей, сменой рук и партнеров, линейные переходы, «ручейки»).

Теоретическая часть включает в себя комментарии, при исполнении элементов, и их рабочее название. Так же теоретическая часть включает в себя немного истории танца. Детям зачитывается отрывок из произведения Н.В. Гоголя «Вечера на хуторе близ Диканьки» и демонстрируется отрывок из экранизации этого произведения.

Практическая часть. Каждое занятие начинается с напоминания о технике безопасности, далее следует разминка, растяжка и физическая подготовка, основные и специальные упражнения на разогрев и разработку всех групп мышц, что позволяет не только качественно двигаться, но и сводит риск травматизма практически к нулю. Далее следуют основные принципы движения, простейшие пружинящие движения: шаги вперед - назад, вправо - влево и прыжки в тех же направлениях, так же работа стопы. Разучивается «веревочка» с усложнениями (с двойным ударом сзади и спереди, с акцентом на пятку», изучение дробей начинается с освоения «русского ключа». Следом идет разучивание связок. От трех до пяти занятий посвящено разучиванию связок, далее на каждом занятии повторение и отработка связок. В процессе обучения, обучающиеся должны выучить не менее пяти-семи связок, которые в последующем объединяются в композицию. (С каждым годом процесс освоения связок усложняется, по принципу «от простого к сложному».)

**№5 Осетинские темперированные танцы («Зилга») и обрядовые танцы («Чепена») Базовая лексика.**

**№6 Иллюстрирование песни. Танец «Канарейка».** Отражение песенно-поэтического материала в хореографической постановке. Сочетание ритмичных движений с характерной пластикой кадрили и драматургией русского гуляния. Данное направление очень популярно, оно используется очень широко в профессиональных народно-сценических и эстрадных стилизованных постановках танцев. Физическая и актерская подготовка в этом виде танце важна, так как стиль кадрили довольно зажигателен и требует больших энергетических затрат.

**№7 Итоговые занятия.** Демонстрация разученного за год. Композиция танца

**№8 Беседы:**

- «Искусство двигаться в танце»;
- «Что такое сюжетный и обрядовый танец?»;
- «Конкурсные и концертные выступления. Правила поведения на сцене»;
- «Танцы как одна из древнейших форм досуга».

**№9 Концертные выступления.** Участие в концертах и мероприятиях школы.

---

**Учебно-тематический план  
Третий год обучения**

№	Содержание	Кол-во часов		
		Всего часов	Теор.	Практ.
1	Тема: «Танцевать, чтобы лучше жить» Инструктаж по технике безопасности.	2	2	
2	Обновление разминки, физическая подготовка,	6	2	4
3	Основные принципы движения в кавказских танцах. Основы верчения. Прыжковая кавказская техника	20	2	18
4	Грузинский танец «Парца-Перхули».	80	1	79
5	Совпадение современных музыкальных акцентов с ритмом и движениями национальных танцев	10	1	9
6	Танец «Абхазский»	52	2	50
7	Осетинский танец «Хонга-кафт»	22	2	20
8	Итоговые занятия	4		4
9	Беседы	10	10	
10	Концертные выступления, посещение театров, дискотеки, клубные вечеринки.	10	10	
	Всего часов	216	32	184

**Содержание программы 3-го года обучения**

**№1 Тема:** «Танцевать, чтобы лучше жить». Инструктаж по технике безопасности.

**№2 Изучение разминки, физическая подготовка, растяжка:**

Разминка: теоретическая часть включает в себя объяснения о пользе разминки и комментарии во время разучивания разминочных упражнений.

Практическая часть разминки включает в себя непосредственно саму разминку.

**№3 Основные принципы движения в кавказских танцах.** Теоретическая часть включает в себя комментарии при исполнении элементов. Практическая часть - исполнение основных принципов движения, изучение основ верчения (шанэ, вальс), освоение упражнений, направленных на развитие вестибулярного аппарата. Прыжковая кавказская техника. Подготовка стоп для изучения осетинской «пальцевой» техники.

**№4 Грузинский танец «Парца-Перхули».** Обрядовые истоки рождения танца, принцип темперированного «хоровода».

Теоретическая часть: комментарии при разучивании и исполнении элементов. Практическая часть: разминка, базовые движения, убыстренное скольжение стоп – «гасма», варианты «гасмы» в танцах народов Кавказа,

повторение пройденного материала, разучивание новых элементов и связок.

Постановка танца

**№5 Совпадение современных музыкальных акцентов с ритмом и движениями национальных танцев** «Лезгинка» (дагестанский танец); «Зилга кафт», (круговой осетинский танец); «Кафа» (кабардинский танец); «Сванский танец» (Грузия).

**№6 Танец «Абхазский».** Принципы движения, упражнения на выносливость ног. «Амортизированные» и затяжные прыжки.

Теоретическая часть: комментарии при разучивании и исполнении элементов. Практическая часть: разминка, базовые движения, разучивание новых элементов и связок. Постановка танца

**№7 Танец «Хонга-кафт».** «Хонга» - один из основных традиционных осетинских танцев, в котором особенно сохраняются традиции.

Мы все знаем Хонга-кафт как очень яркую и зрелищную танцевальную часть любого национального праздника в Осетии.

«Хонга», если перевести название этого танца с осетинского, получим «танец-приглашения». Может состоять только из медленной части, а может включать и быструю часть по типу «лезгинки»

Теоретическая часть включает в себя комментарии при исполнении элементов и их рабочие названия.

Практическая часть: изучение основ и простейших элементов хонга, сопоставление с аналогичными танцами в хореографических культурах кавказских народов.

**№8.Итоговое занятие** в форме мини концерта.

**№9. Беседы:**

- «Танцевать, чтобы лучше жить»;
- «Искусство ношения кавказского костюма»
- «Планы на год». «Инструктаж по технике безопасности»;
- «Хоровод как древнейшая форма коллективного танца»;
- «Вариативность движений. Как придумать новую лексику».

**№10.Концертные выступления. Конкурсы.** Участие в мероприятиях школы, конкурсах, концертах различных уровней.

---

## Учебно-тематический план Четвертый год обучения

№	Содержание	Количество часов		
		Всего часов	Теория	Практ.
1	Тема «Что такое танцевальная терапия?». Инструктаж по технике безопасности.	2	1	1
2	Изучение разминки, физподготовка, растяжка	6	2	4
3	Основные принципы движения в кавказских народных танцах. Обновление и усложнение пройденного материала.	6	2	4
4	Использование национальной лексики в разработке новых связок	72	2	70
5	Танец «У ручья» (иллюстрация песни), «Щирга»	30	1	29
6	Кабардинский танец «Къафа»	22	2	20
7	Дигорский танец «Дора-Дора»	32	2	30
8	Темперированный кавказский танец, лексика.	22	2	20
	Итоговые занятия	4		4
9	Беседы	10	10	
10	Концертные выступления, посещение театров, организация клубных посиделок, дискотек и	10	10	
	Всего часов	216	33	183

### Содержание программы 4-го года обучения

**№1. Тема «Что такое танцевальная терапия?».** Инструктаж по технике безопасности

**№2. Изучение разминки, физическая подготовка, растяжка.** Разминка: теоретическая часть включает в себя объяснения о пользе разминки и комментарии во время разучивания разминочных упражнений.

Практическая часть разминки включает в себя непосредственно разминку, обновленную с целью усложнения по техники.

**№3 Основные принципы движения в кавказских народных танцах.** Обновление и усложнение пройденного материала. Совершенствование базовой лексики, изучение сходств и отличий, разработка новых связок и комплексов.

**№4 Использование национальной лексики в разработке новых связок:** «Лезгинка» (дагестанский танец); «Зилга кафт», (круговой осетинский танец); «Кафа» (кабардинский танец) «Картули» (грузинский танец), «Рачули» (танец области Рачи, Грузия), «Щирга кафт» (круговой осетинский танец)

**№5 Танец «У ручья» (сюжетный танец – иллюстрация песни), «Щирга кафт».** Танец «У ручья» - иллюстрация популярной песни в исполнении

народного артиста РСО – Алания Сослана Дзуцева «Фаризат». В работе над этим концертным номером дети впервые знакомятся с использованием предметов при постановке народно-сценического танца. Также продолжается работа над совершенствованием актерского мастерства.

Музыка «Ширга кафт» состоит из двух основных элементов: ритмичного повторения, задаваемого доулом и трещотками для акцента мужской партии и лирического темперированного проведения для партии женской. Сложность танца в том, что исполнители должны находиться в постоянном движении и основной ход танца основан на стремительном скольжении двойного шага.

Теоретическая часть включает в себя комментарии при исполнении элементов.

Практическая часть - непосредственно сами элементы и связки.

**№6 Кабардинский танец «Къафа».** История и характер танца. Понятие манерности. Княжеская «Къафа». Разработка рисунков и связок, Отработка синхронности в движениях и вращениях в линии. Кабардинские танцы «Удж хежт» и «Удж пыхъа», освоение базовой лексики.

Теоретическая часть включает в себя комментарии при исполнении элементов.

Практическая часть постановку, разучивание и отработку танца «Къафа».

**№7 Дигорский танец «Дора-Дора».** Исследование влияния кабардинского народного танца на появление дигорского танца «Дора-Дора», изучение исторических и геополитических предпосылок, понятие ассимиляции культур. Своеобразие дигорского танца, нюансы исполнения «Дора-Дора» в различных районах Дигории (высокогорная область РСО – Алания) – Дурдур, Ираф, Чикола.

Теоретическая часть включает в себя комментарии при разучивании и исполнении элементов. Практическая часть: постановку, разучивание и отработку танца «Дора-Дора».

**№ 8 Темперированный кавказский танец** – вид народно-сценического танца, в котором могут быть использованы все известные трюки и элементы «пальцевой» и «коленной» техники. В представлении могут использоваться предметы, декорации и спецэффекты, т.е. все, что придаёт хореографии ещё больше зрелищности.

Теоретическая часть включает в себя комментарии при разучивании и исполнении элементов «пальцевой» и «коленной» техники, их рабочие названия. Так же теоретическая часть включает немного истории танца и его сценическое кредо.

Практическая часть: разминка, растяжка, физическая подготовка. Основные и специальные упражнения на разогрев и разработку всех групп мышц, что позволяет не только качественно двигаться, но и сводит риск травматизма практически к нулю. Разучивание сольных и групповых композиций. Для удобства композиции разбиты на связки, которые осваиваются всеми, но затем, используя прием вариативности, педагог индивидуализирует каждый «выход», подбирая и соответствующий музыкальный материал.

Нарабатывается материал как для мальчиков, так и для девочек, однако с учетом особенностей традиционного женского танца.

**№9 Итоговые занятия.** Демонстрация разученного за год в форме мини концерта или мастер-класса, открытый с приглашением администрации школы, гостей и родителей.

**№10 Беседы:**

- «Известные трюки и элементы «пальцевой» и «коленной» техники. Правила безопасности при исполнении трюков».
- «История и характер танца. Понятие манерности».
- «Понятие ассимиляции культур. Своеобразие дигорского танца, нюансы исполнения «Дора-Дора» в различных районах Дигории».

**№11. Концертные выступления.** Коллективное посещение выставок, театров и кино. Участие в концертах, массовых мероприятиях школы и мероприятиях различного уровня. Участие в конкурсах фестивалях и смотрах.



**Учебно-тематический план  
Пятый год обучения**

№	Содержание	Кол-во часов		
		Всего часов	Теор.	Практ.
1	Тема: «Танцы - радость, положительные эмоции, отличное настроение». Инструктаж по технике безопасности».	2	2	
2	Изучение разминки, физподготовка, растяжка, упражнения на пластикв.	6	2	4
3	Основные принципы движения в кавказских народных танцах. Обновление и усложнение пройденного материала.	38	2	36
4	Осетинский танец «Рог кафт»	30	1	29
5	Азербайджанский танец «Яллы»	22	2	20
6	Аджарский танец «Ган-да-ган»	52	2	50
7	Танцевальное шоу	42	2	40
8	Итоговые занятия.	4	4	
9	Беседы	10	10	
10	Концертные выступления, посещение театров	10	10	
	Всего часов	216	37	179

**Содержание программы пятого года обучения**

**№1 Тема:** «Танцы - радость, положительные эмоции, отличное настроение». Инструктаж по технике безопасности

**№2 Изучение разминки, физическая подготовка, растяжка.** Теоретическая часть включает в себя объяснения о пользе разминки и комментарии во время разучивания новых разминочных упражнений.

Практическая часть разминки включает в себя усложнение разминки.

Физическая подготовка и растяжка: комментарии во время исполнения укрепляющих упражнений и элементов растяжки.

**№3 Основные принципы движения в кавказских народных танцах.** Обновление и усложнение пройденного материала. «Сванский танец» (танец области Сванетия, Грузия), гасма (ускоренное скольжение стоп) – армянская, азербайджанская, грузинская, дагестанская, аджарский танец (базовые элементы), мужские и женские комплексы.

**№4 Осетинский танец «Рог кафт».** «Рог кафт» для всех разный и индивидуальный. Особенно популярен в Южной Осетии. История появления, особенности, традиции исполнения и допустимые вариации. Для простоты восприятия и удобства, при исполнении, элементы танца объединены в

связки. Теоретическая часть включает в себя комментарии при исполнении элементов и их рабочее название.

Практическая часть: разминка, растяжка, разучивание элементов, объединение их в связки, отработка прыжковой техники, постановка, разучивание и отработка танца.

**№5 Азербайджанский танец «Яллы»** История появления, особенности, традиции исполнения и допустимые вариации. Влияние турецкого народного танца.

Теоретическая часть включает в себя немного истории танца, рабочие названия элементов, комментарии при разучивании и отработке элементов.

Практическая часть: разминка, растяжка, физическая подготовка, упражнения на отработку дыхания. Техники восстановления дыхания. Основные и специальные упражнения на разработку и разогрев всех групп мышц, что позволяет не только качественно двигаться, но и исключить травмы.

**№ 6 Аджарский танец «Ган-да-ган».**

Основа данного танца, как и многих других кавказских танцев, умение двигаться под темперированную музыку, уметь импровизировать, передавать манеру и настроение песни. Часто акцент делается не только на технику исполнения самих движений, но и на то, с каким настроением, экспрессией танцор чувствует себя, своё тело, мелодию, ритм.

Теоретическая часть включает в себя немного истории танца, последние тенденции, так как это направление постоянно меняется и совершенствуется. Так же теоретическая часть включает в себя комментарии при разучивании, исполнении и отработке, как отдельных элементов, так и связок.

Практическая часть-это разминка, растяжка, упражнения на пластику, разучивание и отработка элементов.

**№7 Танцевальное шоу-вид сценического танца**, в котором могут быть использованы все виды танцев и танцевальных техник, чаще всего объединенные сюжетной линией. Теоретическая часть включает в себя комментарии при исполнении и разучивании элементов, их рабочее название, сюжетную линию, а также немного истории. Практическая часть: разминка, растяжка, физическая подготовка, упражнения на пластику, разучивание и отработка элементов, связок и самой постановки, подготовка открытого урока-концерта.

**№8 Итоговое занятие.**

**№9 Беседы.**

- ««Танцы - радость, положительные эмоции, отличное настроение»
- «Искусство двигаться в танце».
- «Танцевать, чтобы жить».

**№10 Концертные выступления**, посещение театров, концертов, кино.

Участие в концертах, массовых мероприятиях школы и мероприятиях различного уровня. Участие в конкурсах фестивалях и смотрах.

## Учебно-тематический план Шестой год обучения

№	Содержание	Кол-во часов		
		Всего часов	Теор.	Практ.
1	Тема: «Танец – состояние души». «Выдающиеся танцовщики» - иллюстрированная беседа. Инструктаж по технике безопасности.	2	2	
2	Изучение разминки, физподготовка, растяжка, упражнения на пластику.	6	2	4
3	Основные принципы движения в кавказских народных танцах. Обновление и усложнение пройденного материала.	38	2	36
4	Осетинский танец «Зилга кафт»	30	1	29
5	Чеченский танец	22	2	20
6	Абхазский танец	52	2	50
7	Танцевальная сюита «Кавказ»	42	2	40
8	Итоговые занятия.	4	4	
9	Беседы	10	10	
10	Концертные выступления, посещение театров	10	10	
	Всего часов	216	37	179

### Содержание программы пятого года обучения

**№ 1 Тема:** «Танец – состояние души». «Выдающиеся танцовщики» - иллюстрированная беседа. Инструктаж по технике безопасности

**№ 2 Изучение разминки, физическая подготовка, растяжка.** Теоретическая часть включает в себя объяснения о пользе разминки и комментарии во время разучивания новых разминочных упражнений.

Практическая часть разминки включает в себя усложнение разминки.

Физическая подготовка и растяжка: комментарии во время исполнения укрепляющих упражнений и элементов растяжки.

**№ 3 Основные принципы движения в кавказских народных танцах.** Обновление и усложнение пройденного материала. «Давлури - Даиси» (княжеский танец, Грузия), базовые элементы осетинского танца «Зилга» (верчения, вариации, усложнения), чеченские характерные связки и женские комплексы.

**№ 4 Осетинский танец «Зилга кафт».** Дословный перевод – «танец вращений (поворотов). История появления, особенности, традиции исполнения и допустимые вариации. Усложнение техники и скорости верчения. Понятие структуры танца, правила построения хореографического

произведения. Для простоты восприятия и удобства, при исполнении, элементы танца объединены в связки. Теоретическая часть включает в себя комментарии при исполнении элементов и их рабочее название.

Практическая часть: разминка, растяжка, разучивание элементов, объединение их в связки, отработка прыжковой техники и вращений, постановка, разучивание и отработка танца.

**№ 5 Чеченский танец** История появления, особенности, традиции исполнения и допустимые вариации. Взаимовлияние кавказских танцевальных культур на современном этапе.

Теоретическая часть включает в себя немного истории танца, рабочие названия элементов, комментарии при разучивании и отработке элементов.

Практическая часть: разминка, растяжка, физическая подготовка, упражнения на отработку дыхания. Техники восстановления дыхания. Основные и специальные упражнения на разработку и разогрев всех групп мышц, что позволяет не только качественно двигаться, но и исключить травмы.

**№ 6 Абхазский танец.** Закрепляются навыки и умение двигаться под темперированную музыку, уметь импровизировать, передавать манеру и настроение песни. Освоение техник с ритмическими переменами, вариации бега, раскачиваний и амортизированных прыжков с переменами стоп и направлений.

Теоретическая часть включает в себя немного истории танца, последние тенденции, так как это направление постоянно меняется и совершенствуется. Так же теоретическая часть включает в себя комментарии при разучивании, исполнении и отработке, как отдельных элементов, так и связок.

Практическая часть-это разминка, растяжка, упражнения на пластику, разучивание и отработка элементов.

**№7 Танцевальная сюита «Кавказ».** Понятие хореографического попури. Эстетика подбора музыкального материала. Во время представления могут быть использованы предметы, декорации и различные спецэффекты. Теоретическая часть включает в себя комментарии при исполнении и разучивании элементов, их рабочее название, сюжетную линию, а также немного истории. Практическая часть: разминка, растяжка, физическая подготовка, упражнения на пластику, разучивание и отработка элементов, связок и самой постановки, подготовка открытого урока-концерта.

**№8 Итоговое занятие.**

**№9 Беседы.**

- ««Танец – состояние души»

- «Выдающиеся танцовщики» - иллюстрированная беседа.

- «Понятие хореографического попури. Эстетика подбора музыкального материала.».

**№10 Концертные выступления,** посещение театров, концертов, кино.

Участие в концертах, массовых мероприятиях школы и мероприятиях различного уровня. Участие в конкурсах фестивалях и смотрах.

## Учебно-тематический план Седьмой год обучения

№	Содержание	Кол-во часов		
		Всего часов	Теор.	Практ.
1	Тема: «Народно-сценический танец – современные тенденции развития» - иллюстрированная беседа. Инструктаж по технике безопасности.	2	2	
2	Изучение разминки, физподготовка, растяжка, упражнения на пластику.	6	2	4
3	Основные принципы движения в кавказских народных танцах. Обновление и усложнение пройденного материала.	38	2	36
4	Осетинский танец «Симд»	30	1	29
5	Дагестанский женский танец. «Лезгинка» (масса)	22	2	20
6	Убыхский танец	52	2	50
7	Танцевальная сюита «Мир Кавказу»(иллюстр.пес.)	42	2	40
8	Итоговые занятия.	4	4	
9	Беседы	10	10	
10	Концертные выступления, посещение театров	10	10	
	Всего часов	216	37	179

### Содержание программы пятого года обучения

**№ 1 Тема:** ««Народно-сценический танец – современные тенденции развития» - иллюстрированная беседа. Инструктаж по технике безопасности

**№ 2 Изучение разминки, физическая подготовка, растяжка.** Теоретическая часть включает в себя объяснения о пользе разминки и комментарии во время разучивания новых разминочных упражнений.

Практическая часть разминки включает в себя усложнение разминки.

Физическая подготовка и растяжка: комментарии во время исполнения укрепляющих упражнений и элементов растяжки.

**№ 3 Основные принципы движения в кавказских народных танцах.** Обновление и усложнение пройденного материала. «Тагурский танец» (княжеский танец осетин-тагуарцев, жителей Тагаурского ущелья РСО - Алания), базовые элементы осетинского танца «Нарты симд» (вариации, усложнения), симда «Сандракъ», характерные связки и женские комплексы.

**№ 4 Осетинский танец «Симд».** История появления, особенности, традиции исполнения и допустимые вариации. Усложнение техники

движений в линиях и смены рисунков. Многообразие симдов и дошедшие до наших времен варианты. Лучшие постановки (Х. Варзиев, Н. Чохоналидзе, О. Хубаев, М. Плиев, Ю. Алборов, К. Касаев, Р. Тедеев). Понятие структуры танца, правила построения хореографического произведения. Для простоты восприятия и удобства, при исполнении, элементы танца объединены в связки. Теоретическая часть включает в себя комментарии при исполнении элементов и их рабочее название. Практическая часть: разминка, растяжка, разучивание элементов, объединение их в связки, постановка, разучивание и отработка танца.

**№ 5 Дагестанский женский танец. «Лезгинка» (масса)** Многообразие хореографической культуры Дагестана. Специфика женского танца. Влияние турецкой и азербайджанской культур. История появления, особенности, традиции исполнения и допустимые вариации. Взаимовлияние кавказских танцевальных культур на примере танца «Лезгинка».

Теоретическая часть включает в себя немного истории танца, рабочие названия элементов, комментарии при разучивании и отработке элементов.

Практическая часть: разминка, растяжка, физическая подготовка, упражнения на отработку дыхания. Техники восстановления дыхания. Основные и специальные упражнения на разработку и разогрев всех групп мышц.

**№ 6 Убыхский танец.** Своеобразие адыгских танцев. Кабардинский танец «Тльяпарыса». Убыхский танец – танец исчезнувшего народа. Исполнение танца под само сопровождение (хлопки и пение). Закрепляются навыки и умение двигаться под темперированную музыку, уметь импровизировать, передавать манеру и настроение песни. Освоение техник с ритмическими переменами, вариации бега, раскачиваний и амортизированных прыжков с переменами стоп и направлений.

Теоретическая часть включает в себя немного истории танца, последние тенденции, так как это направление постоянно меняется и совершенствуется. Так же теоретическая часть включает в себя комментарии при разучивании, исполнении и отработке, как отдельных элементов, так и связок.

Практическая часть - это разминка, растяжка, упражнения на пластику, разучивание и отработка элементов.

**№7 Танцевальная сюита «Мир Кавказу».** Постановка концертного номера на тему песни народного артиста Кабардино-Балкарии Султана-Урагана «Расцветай, мой любимый Кавказ». Практическая часть: разминка, растяжка, физическая подготовка, упражнения на пластику, разучивание и отработка элементов, связок и самой постановки, подготовка открытого урока-концерта.

**№8 Итоговое занятие.**

**№9 Беседы.**

- «Народно-сценический танец – современные тенденции развития» - иллюстрированная беседа. Инструктаж по технике безопасности.

- «Убыхский танец – танец исчезнувшего народа» - иллюстрированная беседа.

- «Многообразие хореографической культуры Дагестана. Специфика женского танца».

**№10 Концертные выступления**, посещение театров, концертов, кино.

Участие в концертах, массовых мероприятиях школы и мероприятиях различного уровня. Участие в конкурсах фестивалях и смотрах.

**Тематический план  
работы ансамбля народного танца СОШ № 30  
«ЗАРИНГУЫРД»  
на 2021 год.**

№	Содержание	Кол-во часов		
		Всего часов	Теор.	Практ.
1	Инструктаж по технике безопасности. Планирование репертуара	1	1	
2	Изучение разминки, физподготовка, растяжка, упражнения на пластику.	6	2	4
3	Основные принципы движения в кавказских народных танцах. Обновление и усложнение пройденного материала.	31	1	30
4	Совершенствование программных постановок	160	2	158
5	Итоговые занятия.	4	4	
6	Беседы	4	4	
7	Концертные выступления, посещение театров	10	10	
	Всего часов	216	24	192

**Тематический план  
работы ансамбля народного танца СОШ № 30  
«ЗАРИНГУЫРД»  
на 2022 год.**

№	Содержание	Кол-во часов		
		Всего часов	Теор.	Практ.
1	Инструктаж по технике безопасности.	1	1	
2	Основные принципы движения в кавказских народных танцах. Обновление и усложнение пройденного материала.	31	1	30
4	Построение репертуара	150	2	148

	Беседы	4	4	
7	Концертные выступления, посещение театров	30		30
	Всего часов	216	8	208

**План - конспект**  
учебного занятия  
**«Музыкально-ритмические упражнения как основа развития музыкально-ритмических способностей детей в народном характере»**  
(младшая возрастная группа)

**Тема занятия:**

Музыкально-ритмические упражнения как основа развития музыкально-ритмических способностей детей в народном характере.

**Возраст детей:**

7 лет, группа первого года обучения.

**Цель:**

-способствовать развитию музыкально-ритмических способностей детей.

**Задачи занятия:**

- формировать умение выполнять движения под музыку;
- закрепить порядок и правила выполнения движений партера;
- развить музыкально-ритмический слух;
- воспитать навыки работы в коллективе.

**Тип занятия:**

практическое занятие.

**Форма организации занятия:**

фронтальная.

**Организационно-педагогическое обеспечение занятия**

1.Технические средства и оборудование:

- станок;
- магнитофон.

**Предварительная подготовка.**

С первых дней занятия проводились в определенной последовательности. В начале дети медленно изучали движения (вместе с педагогом), на каждом занятии добавлялись по 2-3 новых упражнения. Нагрузка на мышцы увеличивалась с каждой неделей, в соответствии с возрастными, физическими особенностями детей.

**Методы и приёмы:**

- рассказ педагога;
- показ педагога;
- объяснение педагога;
- метод тренажа;
- показ детей;
- наглядные (показ движений учащимися);
- музыкально-ритмические игры.



## Структура занятия.

### 1. Организационная часть – 3 мин.:

- марш - антре
- поклон – приветствие;
- сообщение темы занятия.

### 2. Основная часть – 37 мин.

- разминка стоя;
- партер;
- одинарные и тройные хлопки;
- движения по диагонали: поскоки, галоп, галоп с поворотом, шаг польки;
- танцевальные элементы.

### 3. Заключительная часть – 5 мин.

- игра;
- поклон – прощание;
- марш - уход.

## Ход занятия.

1. **Организационная часть** включает в себя настрой на занятие и поклон (приветствие) педагогу и классу.

### 2. Основная часть:

- разминка мышц шеи, плеч, корпуса;
- повороты, наклоны головы, наклоны корпуса (выполняются точно под музыку)

Первые 2-3 раза исполнения упражнения дети выполняют под счет и показ педагога, затем самостоятельно, только под музыку. Этим проверяются знания детей о правилах и технике исполнения движений под музыку.

- развитие образности мышления и движений: приняв исходное положение на ковриках, детям предлагается «совершить путешествие в зоопарк».

Первое животное, которое дети «увидят» - жираф (вытянутая шея, прямая спина, высоко держит голову). Чтобы легко идти по зоопарку, исполняем движения стопой («струночки», «топорики», «окошечки»), ногами (поочередное поднятие натянутых ног). Во время «прогулки» по зоопарку «увидели ежика» (упражнение на укрепление позвоночника - «ежик»).

На пути встречаем водоем, в котором живет лягушка (упражнение для развития выворотности бедра: «лягушка» с наклоном корпуса) и крокодил (упражнения лежа на спине: «крокодил зевает» - поочередное медленное поднятие и опускание ног, «кормим крокодила» - поочередное быстрое поднятие и опускание натянутых ног);

Попрощавшись с обитателями водоема, идем дальше и видим на полянке избушку, в которой горит свечка (упражнение «свечка») и стоит береза (упражнение «березка»). «Течет речка» и, чтобы перейти на другой берег, надо пройти по мостику (упражнение на развитие эластичности и гибкости позвоночника: «мостик»).

Упражнения выполняются, лежа на животе.

«Начался» дождик и мы вынуждены вернуться к избушке (упражнение:

поочередное поднимание и опускание натянутых ног). «Дождик кончился», и мы спускаемся к речке. А там стоит лодочка (упражнение на развитие и укрепление мышц спины «лодочка»). «Высоко светит солнце», детям предлагается на него посмотреть (упражнение на развитие гибкости и эластичности позвоночника: перегибы корпуса назад); Посмотрев вниз в воду, увидели рыбку (упражнение «рыбка»); Вот причалили к берегу, достали свои корзиночки (упражнение «корзиночка»). Отдохнув, пошли дальше. «Вот на встречу к нам выбегает кошечка» (упражнение «кошечка»), высоко держа свой хвостик (стоя на четвереньках: поочередное поднимание и опускание натянутых ног).

- педагог интересуется, понравилось ли «путешествие по зоопарку»? – дети отвечают, хлопают (упражнение с хлопками под музыку); прыгают (прыжки);

- выполнение одинарных и тройных хлопков: отдельно и в сочетании;

- выполнение движения по диагонали: поскоки, галоп, галоп с поворотом, шаг польки;

- выполнение танцевальных элементов.

### **3. Заключительная часть**

- игра - миниатюра в народном характере (педагог озвучивает какие гости пришли на праздник, при этом при описании внешности гостей старается дезориентировать детей, так при эпитете «высокий» показывает руками «низкий», при глаголе «радоваться» показывает мимику печали и т.д.) Игра направлена на развитие внимания и синхронизацию полученной на слух информации с воспроизводимым действием. В финале игры детям предлагается «станцевать на празднике» под предлагаемую музыку, что развивает навыки импровизации.

#### **Результативность:**

Для того, чтобы проверить усвоение материала, детям дается возможность самостоятельно, без помощи педагога, выполнить упражнение ритмично, в соответствии с музыкой.

Педагог подводит итоги и благодарит обучающихся за трудолюбие и добросовестное отношение к занятиям, комментирует успехи детей и предлагает закрепить полученные знания дома перед зеркалом.

Занятие заканчивается поклоном педагогу и друг другу.

Дети под маршевую музыку покидают класс.

## **План - конспект**

учебного занятия

**«Работа над созданием сценического образа в народном танце»**

*(средняя возрастная группа)*

#### **Раздел:**

Народно-сценический танец.

**Возраст:** 11-12 лет

4-год обучения (народный танец 2-год обучения).

**Тема занятия:**

«Работа над созданием сценического образа в народном танце».

**Цель занятия:**

достичь эмоционального и выразительного исполнения танцевальных элементов народного танца.

**Задачи:**

- закрепить теоретические и практические знания у воспитанников по основам народного танца;
- применить полученные знания и умения для раскрытия сценического образа в исполнении танцевальных этюдов, композиций;
- развивать технику исполнения упражнений народно-сценического экзерсиса у станка и на середине;
- воспитать чувство коллективизма;
- формировать сценическую культуру.

**Тип занятия:**

Комбинированное, практическое.

**Форма организации занятия:**

фронтальная.

**Методы обучения:**

- словесные (объяснение, диалог).
- практическая работа (показ воспитанниками)

**Организационно-педагогическое обеспечение занятия.**

Технические средства и оборудование:

- станок
- магнитофон.

**Структура занятия:**

**1.Организационный момент (3 минуты)**

- построение детей на занятие, знакомство с темой занятия.
- поклон приветствие педагогу и гостям.

**2.Основная часть**

(40 минут)

**Экзерсис у станка:**

Упражнения для развития подвижности стопы:

- demiplies, grandplies (маленькое, большое приседание) в русском характере.
- battementtendu (скольжение ногой по полу) в русском характере.
- Battementgete (бросок ноги на 45) в украинском характере.
- rondsdejambes (круговые движения ногой по полу) в кавказском характере.
- каблучные упражнения в русском характере.
- grandsbattement (бросок ноги на 90) в кавказском характере.

**На середине зала:**

- характерные кавказские связки, дифференцированные для мальчиков и девочек;
- темперированные комплексы на основе лексики танцев кавказский народов (русский, осетинский, абхазский, убыхский, аджарский);
- верчения.

### **Теоретическая часть:**

История появления танцев, особенности исполнения, наиболее выдающиеся постановки. Прослушивание музыкального материала (интерпретации, вариации, специфическое исполнение, аутичное исполнение, современные ремиксы) и обсуждение содержания музыки и соответствия ей постановки танца. Работа над созданием сценического образа в постановках «Фаризат», «Симд» (осетинский танец). Формы, методы и приёмы, способствующие его созданию и раскрытию.

### **Практическая часть:**

Повторение и закрепление ранее изученных танцевальных элементов и комбинаций (упражнения выполняются точно под музыку с эмоциональным и выразительным исполнением).

Верчение по диагонали в народном характере.

Танцевальная постановка «Симд» и «Фаризат».

### **3. Заключительная часть занятия (2 минуты).**

- подведение итогов занятия.
- поклон – прощание – аплодисменты

Марш - уход.

### **Ход занятия**

**1. Организационная часть** включает в себя ознакомление детей с темой занятия и поклон (приветствие) педагогу и гостям.

**2. Основная часть** начинается с диалога педагога с воспитанниками.

Перед началом народного станка педагог опрашивает воспитанников об отличии народного станка от классического. Дети четко и подробно отвечают на поставленные вопросы педагога, тем самым напоминая себе о правильности и характере исполнения народных комбинаций у станка. Во время исполнения народного экзерсиса педагог следит за правильной осанкой, постановкой головы, позиции рук, грамотном выполнении движений у воспитанников. После исполнения детьми каждой комбинации педагог проводит краткий анализ работы с выявлением ошибок сделанных воспитанниками.

После выполнения народного экзерсиса у станка педагог приглашает детей на середину для отработки движений из танцевальных композиций, этюдов с передачей соответствующего характера.

Педагог напоминает детям тему, замысел и идею танцевальной постановки «Симд», рассказывает историю событий и фактов, которые отражает хореографическая постановка. Такой подход помогает детям настроиться и сконцентрироваться на самом главном, на передаче сценического образа в композиции, на эмоциональном и выразительном исполнении танцевального номера. На середине зала педагог предлагает повторить и отработать наиболее сложные танцевальные па, акцентируя внимание обучающихся на грамотном выполнении каждого элемента движения.

В заключении воспитанниками показываются композиции «Симд», «Фаризат» с эмоциональным и выразительным исполнением, создавая

сценический образ в каждой постановке.

3. В **заключительной части** занятия педагог подводит итоги пройденного занятия и благодарит воспитанников за трудолюбие и добросовестное отношение к занятиям.

Занятие заканчивается поклоном педагогу и друг другу и аплодисментами. Учащиеся покидают класс под маршевую музыку.

## **План-конспект**

учебного занятия

**«Работа над созданием образа в хореографической композиции**

**«Куртатинский свадебный танец.»**

*(старшая возрастная группа)*

**Раздел:**

Народно-сценический танец.

**Группа:**

5-год обучения (народный танец 3-год обучения).

**Тема занятия:**

«Работа над созданием образа в хореографической композиции  
«Куртатинский свадебный танец»

**Цель занятия:**

- изучить национальные традиции обряда свадьбы осетин-куртатинцев - жителей Куртатинского ущелья Центрального Кавказа РСО – Алания;
- достичь эмоционального и выразительного исполнения хореографической композиции «Куртатинский свадебный танец».

**Задачи:**

- продолжить знакомство с замыслом, темой и идеей хореографической постановки «Куртатинский свадебный танец.»;
- повторить наиболее сложные танцевальные комбинации из постановки «Куртатинский свадебный танец», акцентируя внимание обучающихся на характере их исполнения и деталях создаваемых образов;
- применить полученные знания умения и навыки для раскрытия сценического образа в хореографической постановке «Куртатинский свадебный танец».

**Тип занятия:**

Занятие закрепления знаний.

**Форма организации занятия:**

Фронтальная.

**Методы обучения:**

- словесные (объяснение, рассказ, диалог);
- методы практической работы.

**Оборудование:**

- 1.Станок.
- 2.Магнитофон.
3. Видео и фото иллюстрации

**Структура занятия:**

- 1.Организационный момент (3 минуты)

- марш – антре;
- поклон- приветствие;
- построение детей на занятие, знакомство с темой занятия.

## **2.Основная часть (40 минут)**

### **3. Заключительная часть (2 минуты).**

- подведение итогов занятия.
- поклон – прощание – аплодисменты;
- марш - уход.

#### **Ход занятия**

##### **1.Организационный момент:** поклон - приветствие.

Построение группы на занятие, знакомство с темой, основной целью занятия.

##### **2.Основная часть.**

###### ***I часть Экзерсис у станка (15 минут)***

- 1.Приседания;
- 2.Упражнения развития подвижности стопы;
- 3.Маленькие броски;
- 4.Круговые движения ногой по полу и по воздуху;
- 5.Коленные упражнения
- 6.Подготовка к «лезгинке»;
- 7.Низкие развороты
- 8.Упражнение с ненапряженной стопой;
- 9.Дробные выстукивания;
- 10.Раскрывание ноги на 90°;
- 11.Большие броски.

###### ***II часть (на середине зала)***

###### ***Теоретическая часть (5 минут):***

- история событий и фактов;
- понятие «сценический образ»;
- формы, методы и приемы, способствующие его созданию и раскрытию.

###### ***Практическая часть (20 минут):***

- повторение и закрепление ранее изученных танцевальных комбинаций и связок;
- соединение танцевальных комбинаций в постановку «Куртатинский свадебный танец»;
- отработка финала;
- «чистой» прогон (3 раза с поклонами и интервалом по 1 минуте)

###### **Результативность.**

Показателем результативность в старшей возрастной группы является «чистой» (или концертный) прогон

«Чистой» прогон необходим для наработки навыков концертной деятельности и является показателем достигнутых учащимися успехов.

### **3. Заключительная часть занятия - 3 минуты**

1. Подведение итогов занятия. Педагог совместно с обучающимися

- обсуждают результаты занятия.
2. Поклон – прощание - аплодисменты.
  4. Марш - уход

### **Методическая литература.**

1. *Богаткова Л.* Хоровод друзей.– М: Детиздат, 1957.
2. *Гусев Г.П.* Методика преподавания народного танца – Танцевальные движения и комбинации на середине зала. – М: Владос, 2004.
3. *Гусев Г.П.* Методика преподавания народного танца. Упражнения у станка. – М: Владос, 2005.
4. *Гусев Г.П.* Методика преподавания народного танца. Этюды. – М: Владос, 2004.
5. *Звягин Д.Е.* Народно-характерный танец. Первый год обучения: методическая разработка для студентов хореографического отделения.– СПб, 1999.
6. *Звягин Д.Е.* Народно-характерный танец. Второй год обучения: методическая разработка для студентов хореографического отделения.– СПб, 2004.
7. *Звягин Д.Е.* Белорусские народные танцы: методическая разработка для студентов хореографического отделения. – СПб, 2004.
8. *Звягин Д.Е.* Венгерский народный танец: методическая разработка для студентов хореографического отделения. – СПб, 2004.
9. *Звягин Д.Е.* Польские танцы: методическая разработка для студентов хореографического отделения. – СПб, 2000.
10. *Звягин Д.Е.* Прибалтийские танцы: методическая разработка для студентов хореографического отделения. – СПб, 2003.
11. *Ткаченко Т.С.* Народный танец. – М, 1954.

### **Материально-техническое оснащение выполнения ОП:**

- хореографический класс, оборудованный станками, зеркалами,
- аудио-, видеотехника, фонотека,
- помещение для переодевания,
- танцевальная обувь,
- репетиционная форма;
- сценические костюмы,
- помещение для хранения костюмов,
- возможность использования сцены для репетиций и выступлений.