

СОГЛАСОВАНО

Педагогический совет
знаний»

МБОУ «СОШ «Мир знаний» с. Герменчук»

_____ / _____

Протокол ПС №2 от 01. 09. 2022г

УТВЕРЖДЕНО

И.о. директора МБОУ «СОШ «Мир

с. Герменчук

_____ Кадаева З.С

Приказ № 8 от 01. 09. 2022г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа по хореографии
«Алам»
(Танцы народов Северного Кавказа).**

Автор-составитель программы:
Педагог дополнительного образования
Дидаева Жарадат Хасайновна

Уровень программы: базовый
Направленность: художественная

Срок реализации: 2 года
Возраст обучающихся: 8-16 лет

Герменчук 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Народный артист СССР, всемирно известный танцор Махмуд Эсамбаев в одной из своих многочисленных встреч со зрителями рассказывал о том, что в чеченских и ингушских семьях уменью танцевать придаётся первостепенное значение. Мальчик, едва научившись ходить, вскидывает ручонки, становится на носки, принимая позу танца, услышав от гостя: «Хелхавала хабий хьуна?» (ты умеешь танцевать?). Действительно, обладание искусством танца один из трех элементов чеченского менталитета наряду с обязанностью защищать свою страну от врагов, уважать старших.

Чеченский танец сочетает в себе плавность и мягкость индийского танца в исполнении девушки и строгую благородность пластики юноши — жителя суровых гор. Замечательный рассказчик, опытный танцор, народный артист РФ, обладатель многих отечественных и зарубежных наград, ныне министр культуры ЧР Дикалу Музакаев так характеризует чеченский народный танец: «В чеченском танце «говорят» движения партнеров: у женщин – плавные и грациозные, у мужчин – стремительные, темпераментные с «проходами на пальцах» (ног). Чеченский танец – это беседа между партнерами, красивый, немой диалог, насыщенный тончайшими нюансами. Во время танца юноша не должен касаться партнерши даже краем одежды. В этом обряде мы видим знак уважения мужчины не только к партнерше, но и к её родственникам и к присутствующим.

Примеров положительного воздействия танца на человеческую жизнь можно привести гораздо больше. Искусство танца помогает народам найти общие точки соприкосновения, путь к миру и дружбе, поскольку язык танца понятен всем, независимо от цвета кожи, вероисповедания, национальности он легко пересекает моря и континенты, неся свободу духа и мысли. Танец используется как способ самовыражения, социального общения, в спортивных состязаниях, религиозных целях и т.д. Психологи рекомендуют танцы людям с повышенным чувством страха и тем, кто чересчур самокритичен и не уверен в себе. Танец раскрывает то, что прячется в глубинах подсознания, и, возможно, является истинной причиной психологического дискомфорта или нервного перенапряжения. Ведь мы не всегда решаемся признаться себе, а тем более окружающим, в собственных ощущениях.

Убедительный пример того, что танец отличное средство психотерапии, приводит известный чеченский писатель Руслан Нашхоев (Дада гечдойла цунна) в своей книге «Чародей танца», в которой рассказывается о «Короле танца» Махмуде Эсамбаеве. В программу Махмуда Эсамбаева «Танцы народов мира» были включены народные танцы Индии, Бразилии, Франции, Мексики и многих других стран Азии, Латинской Америки, Европы, которые принесли ему мировую славу, вызывая восхищение простых людей на всех континентах.

В программу Махмуда Эсамбаева входил народный танец Бразилии «Макумба», который повествует о самопожертвовании героя - шамана ради спасения людей.

Танец героя-шамана в исполнении Махмуда Эсамбаева поражает зрителя всем: пластикой, выразительностью и эмоциональным напряжением. Руслан Нашхоев пишет: «Танец Макумба» начался. Все порывестей, быстрее становятся движения и жесты, все трудней уследить за их молниеносной стремительностью. Борьба все нарастает, ритм убыстряется. Нервное напряжение таково, что оно, как раскаленная магма, выливается в зал. Хочется закрыть уши, глаза и крикнуть: «Не убивай себя, хватит!». А «Макумба» все набирает темп. Уже захватывает дыхание, сохнут губы. Колдун чудовищно вращает головой из стороны в сторону, бешено мечется. И вдруг, издав дикий крик, он замертво падает на землю, унося с собой злых духов. Стояла абсолютная тишина, будто зал был пуст: люди постепенно приходили в себя. Наконец, загремели аплодисменты. И тут с верхнего яруса раздался крик: «Махмуд! Голос!» Это кричал Анатолий Барыгин. Пережив сильное нервное потрясение, он вновь обрел голос, который потерял когда-то.

Но тут же потерял сознание и упал. Наконец, юноша очнулся. Он быстро заговорил, смешивая слова со слезами радости. Сообщение об этом чудесном исцелении облетело всю нашу страну. «Разве это не божественное чудо, не проявление воли Всевышнего?» — говорили люди». Врач-психиатр комментировал случившееся как великую чудодейственную силу настоящего искусства. Именно таким искусством обладал великий танцор Махмуд Эсамбаев. Махмуд Эсамбаев при жизни был удостоен всех высших наград государства, какие только можно было присудить человеку в мирное время. Народный артист всех северокавказских республик, Герой Соцтруда, СССР, он был удостоен княжеского титула, награжден орденом «Ленина», тремя орденами Трудового Красного Знамени, орденом Дружбы. За исполнение народного танца Индии «Золотой бог» он был удостоен «Золотой звезды». «Я старался изо всех сил показать миру нашу неповторимую культуру, чтобы нас признали не только великой ядерной сверхдержавой, но и страной с великой культурой. И я добился этого», — говорил Махмуд Эсамбаев. За что же скромному парню из села Старые Атаги столько почестей, каких не достаивался ни один отечественный эстрадный танцор, ни до, ни после него? Искусство Махмуда Эсамбаева, воспевающее красоту человека, его разум и силу, несущее светлое начало, доброту и радость, покорило сердца миллионов людей во всем мире.

Он поднял престиж страны, в которой жил, и ее народа на невиданную высоту. Вот за это его любили и уважали всюду. Пройдя все мыслимые и немыслимые испытания двух чеченских войн 1994 — 2000 гг., массовой депортации 1944 года и другие катаклизмы, чеченский танец сохранил своё древнее прекрасное лицо и строгое содержание, и по-прежнему служит народу, стимулируя дух и

плоть, возбуждая его творческий импульс. Танец – один из эффективных способов приведения себя в состояние гармонии с окружающим миром, который не всегда лоялен к тебе, быть может и враждебным. Танец всегда был венцом любого массового увеселительного мероприятия будь то ловзар, синкъярам, белхи, время и место совершения которых строго определены чеченскими обычаями и традициями. Эта «тройка» увеселительных мероприятий, в которых танцам придается первостепенное значение, более-менее описана исследователями. В чеченских народных традициях есть еще одна форма увеселительного танца, который обычно совершается в пути. Это лезгинка.

Лезгинка – единственный танец, который можно исполнять без музыкального сопровождения и даже без партнерши. В этом варианте лезгинку (по чеч. «хелхаран бал») танцуют следующим образом: группа молодых людей, обычно 4-5 человек, собираются в круг и, интенсивно хлопая в ладоши, подбадривают одного из своих друзей, танцующего внутри круга. Если кому-либо из круга захочется станцевать в кругу лезгинку, то он произносит ключевые слова: «бал кховдабе» («дай танец»). Услышав эти слова, танцующий, танцуя, подходит к нему, делает «бохь бог I ар» («становится на носки») и, взяв за протянутую руку, втягивает его в круг для танца, а сам становится на его место, чтобы хлопать в ладоши и т.д. Лезгинка может завершиться по-разному: после выступления одного танцора или может продлиться до тех пор, пока не перетанцуют все 4-5 человек.

Лезгинка длится не более 10-15 минут, может быть станцована и дома перед дорогой, у подъезда дома, где живет молодежь, или в парке, площади незнакомого города. Такой танец снимает усталость, заряжает энергетикой, несёт с собой любовь, восхищение, а иногда и протест. В чеченской среде умение танцевать ценится очень высоко, поэтому каждый юноша к 14 -15 годам стремится овладеть искусством танцевать лезгинку. Так что, учитесь танцевать, танцуйте не где попало, а в соответствующих местах.

Пока играет музыка, **ТАНЦУЙТЕ!**

Детский хореографический кружок «Алам», открытый на базе дополнительного образования МБОУ «СОШ «мир знаний» с. Герменчук» не только прививает детям любовь к танцевальному искусству, но и приобщает их к огромному богатству танцевального и музыкального творчества народов Северного Кавказа

«Танцы, которые издревле живут в народе, - подлинная энциклопедия жизни. В каком бы далёком краю вы ни оказались, взглянув на танцы народа, вы живо почувствуете склад обитателей этой страны, существо их национального характера. Для меня узнать народ — значит, узнать его танец, рождённый выдумкой, изобретательностью, воображением, разумом народа», - говорил

Данная программа базового уровня относится к художественной направленности и предназначена для обучения детей технике исполнения мужских и женских партий северокавказских народных танцев.

Программа модифицированная, составлена на основе имеющихся немногочисленных публикаций по танцам Северного Кавказа и практического опыта педагога.

Актуальность программы.

В Законе «Об образовании» подчеркивается важность формирования у подрастающего поколения качеств толерантной личности, а также поддержку национальных культур народов, проживающих на территории России, что особенно актуально в современном мире.

Приобщение к танцевальному искусству народов Северного Кавказа поможет обучающимся не только научиться исполнению национальных танцев, но и познакомиться с историей, культурой, традициями его многочисленных народов.

Только глубокое изучение народного танцевального наследия может обеспечить, с одной стороны, дальнейшее развитие искусства народного танца и, с другой стороны, - выявление того ценного, что вкладывает каждый народ через танец в мировую культуру.

Занятия кавказскими танцами позитивно влияют на нравственное и физическое развитие детей: вырабатывается правильная и красивая осанка, внешнему облику придается соразмерность и элегантность. Заметно улучшается координация движений. У них вырабатывается способность концентрации внимания, развивается память, что способствует общему развитию обучающихся. Достигнуть успехов в кавказских танцах невозможно, не имея высокого уровня развития выносливости, гибкости, эстетики движений, координационных способностей.

Педагогическая целесообразность программы.

При внешнем сходстве кавказских танцев техника исполнения движений танцорами в чеченских и других северокавказских танцах несколько разная.

В хореографии народов Северного Кавказа важное место занимают танцы на носках (на подвернутых пальцах ног), известных у всех горцев под общим названием «лезгинка», в которых танцор должен уметь сохранить плавность хода и не допустить колебания тела.

Различия в движениях северокавказских и чеченских танцев обусловили целесообразность разработки данной программы для обучения детей базовой технике исполнения северокавказских танцев.

Возраст 9 -16 лет является сенситивным периодом развития у детей мышечной мускулатуры. Поэтому педагогическая целесообразность обучения детей северокавказским танцам состоит еще и в том, что данный возрастной период является наиболее благоприятным для формирования у детей основных хореографических навыков, правильно развитого костно-мышечного аппарата будущего танцора.

Овладев умениями и навыками исполнения северокавказских танцев в рамках данной программы, обучающиеся могут в дальнейшем продолжить обучение по программе углубленного уровня «Чеченская народная хореография (Хореографический ансамбль «Вайнх»).

Отличительные особенности программы (новизна).

В данной же программе реализуется целостный подход по обучению детей национальным танцам народов, населяющих территорию Северного Кавказа.

В рамках программы обязательно рассматривается культура народов Северного Кавказа, что дает детям возможность понять особенности каждого этноса, войти в образ при исполнении изучаемого танца.

Цель и задачи программы.

Цель программы - развитие компетентности обучающихся в области народной хореографии Северного Кавказа, формирование знаний и практических навыков исполнения северокавказских танцев.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучение детей базовой технике исполнения основных танцевальных движений и связок мужских и женских партий танцев народов Северного Кавказа;
- формирование умения отличать технику исполнения северокавказских танцев от танцев чеченского народа ;
- обучение умению выразительности в передаче национального колорита через танцевальные движения и пластику;
- знакомство со стилевыми и жанровыми особенностями танцев различных регионов Северного Кавказа;
- знакомство с народными традициями и региональными особенностями хореографической культуры народов Северного Кавказа.

Развивающие:

- развитие у обучающихся силы, выносливости, координации движения, укрепление костно-мышечного аппарата;

- развитие танцевально-исполнительских способностей,
- развитие у них творческого воображения, образного мышления, актерских способностей.

Воспитательные:

- воспитание у мальчиков волевых качеств характера: трудолюбия, выносливости, работоспособности; у девочек женственности; грациозности; скромности.
- воспитание уважения к истории, быту, национальной культуре и искусству народов Северного Кавказа;
- воспитание танцевально-сценической культуры;
- формирование у обучающихся коммуникативных компетенций: социально-адекватных форм поведения, умения работать в коллективе, гражданской и творческой инициативы.

Организация работы

Программа рассчитана на **2 года**. Каждый год предполагает **152** часов, реализуемых в течение **38** недель. Количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы – **304**.

Категория обучающихся: дети, возраст обучающихся 9-16 лет.

Учебные группы комплектуются по возрастному признаку и приобретенному уровню хореографических навыков.

Принимаются дети без медицинских противопоказаний, а также дети, чьи навыки и знания соответствуют данному этапу обучения, что устанавливается педагогом или художественным руководителем в ходе индивидуального собеседования.

Обучающимися могут быть не только этнические чеченцы, но и дети любой национальности, проживающие в ЧР.

Количество обучающихся в группе с учетом возрастных особенностей

детей и площади хореографических залов составляет от 12 человек.

Режим учебных занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. 1 час занятий включает в себя 45 минут учебного времени.

Занятия проводятся с обязательным 15-минутным перерывом.

Допускается проводить занятия под фонограмму, для чего залы должны быть оборудованы специальной аппаратурой.

Форма обучения: групповая.

Основные формы занятий:

- учебные
- контрольные занятия;
- открытые занятия;
- конкурсы.

Планируемые результаты освоения программы.

Первый год обучения

К концу учебного года обучающиеся должны

знать:

- названия изучаемых танцевальных движений;
- сюжетную основу танца;
- отличительные особенности народного костюма;

уметь:

- освоить «пальцевую технику» исполнения;
- технически грамотно и уверенно исполнять этюды танца;
- импровизировать на данную тему;
- сопоставлять отдельные элементы движений северокавказских танцев с аналогичными чеченскими;
- понимать характер и особенности изучаемого танца;
- выполнять отдельные трюковые движения, движения с вращениями;

- правильно пользоваться сценическим костюмом;
- ориентироваться на сценической площадке.

Второй год обучения

К концу второго учебного года обучающиеся должны знать:

- названия изучаемых танцевальных движений;
- знать разновидности кавказской лезгинки;
- сюжетную основу танцев народов Кавказа.
- отличительные особенности народных костюмов Кавказа;

уметь:

- технически грамотно и уверенно исполнять лезгинки;
- уметь импровизировать на данную тему;
- выполнять трюковые движения, движения с вращениями;
- понимать характер и особенности изучаемых танцев;
- правильно пользоваться сценическим костюмом;
- исполнять танец «Кавказская лезгинка»;
- распределять сценическую площадку, чувствовать ансамбль, сохранять рисунок при исполнении «Кавказской лезгинки».

Формы и виды контроля.

Оценка качества реализации данной образовательной программы включает в себя *текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию обучающихся.*

В качестве средств *текущего контроля* успеваемости в течение учебного года могут быть использованы наблюдения, устные опросы, концерты, просмотры, участие обучающихся в фестивалях и конкурсах, позволяющие

педагогу учитывать уровень усвоения умений и навыков, уровень физического развития, творческих способностей и личностный рост ребенка.

Промежуточная аттестация проводится 1 раз в полугодие в форме зачетных занятий.

Одной из важнейших оценок творческой деятельности детского кружка традиционно являются выступления перед зрительным залом. По данной программе предусмотрены первые публичные выступления детей.

Формы подведения итогов:

- зачетные занятия (раз в полугодие);
- открытое занятие для родителей (раз в год);
- отчетный концерт по итогам года;
- систематическое участие в районных, окружных, городских конкурсах, фестивалях, концертах, праздничных мероприятиях.

Первый год обучения

Учебно-тематический план

| № п/п | Названия разделов и тем | Количество часов | | | Формы аттестации/контроля |
|-------|--|------------------|--------|----------|---|
| | | всего | теория | практика | |
| 1. | Вводное занятие. | 2 | 2 | - | |
| 2. | Народный тренаж с элементами классического экзерсиса. | 50 | 12 | 38 | Наблюдения, опрос, зачетное занятие |
| 3. | Постановочная работа: этюды на тему кавказских танцев. | 71 | 16 | 55 | Наблюдения, опрос, просмотры, зачетное занятие, выступления |
| 4. | Импровизация | 10 | 3 | 8 | Просмотр, оценка |

| | | | | | |
|---------------------|--|------------|-----------|------------|---------------------------------------|
| 5. | Культура народов Северного Кавказа: -истоки народного танца; -традиции и обычаи; -народные костюмы. | 8 | 5 | 3 | Опрос |
| 6. | Концертная деятельность | 6 | - | 6 | Выступления, отчетный концерт |
| 7. | Итоговое занятие | 4 | 2 | 2 | Итоговая аттестация, зачетное занятие |
| Итого часов: | | 152 | 40 | 112 | |

Примерный календарно-тематический учебный план

| № занятия п/п | Дата | Тема занятия | Кол-во часов | Форма контроля |
|--------------------|------|---|--------------|----------------|
| 1. | | Вводное занятие. | | - |
| 2. | | Классический экзерсис и народный тренаж. Повторение пройденного материала | | наблюдение |
| 3. | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| 73. | | Итоговое занятие | | |
| 74. | | Участие в отчетном концерте | | выступление |
| Всего часов | | | 152 | |

СОДЕРЖАНИЕ

1. Вводное занятие

Организационные вопросы. Введение в образовательную программу. Инструктаж по технике безопасности, правила поведения на занятиях.

2. Народный тренаж с элементами классического экзерсиса.

Теория: названия изучаемых упражнений, движений классического танца и народной хореографии Северного Кавказа, особенности их исполнения в народном танце.

Осетинские и дагестанские танцы. Упражнения на отработку движений, характерных для осетинского танца «Зилга» и «Аварского» танца Дагестана.

Сравнительная характеристика изучаемых движений северокавказских народных танцев с движениями чеченской народной хореографии.

Практика:

Классический экзерсис; все упражнения выполняются лицом к станку, либо боком.

1. Экзерсис у станка

1.1. Plies

1.2. Battements tendus

1.3. Battements tendus jetes

1.4. Ronds de jambe par terre из I поз.ног во II поз.ног и из II п.н в I поз.ног

1.5. Grand battements jetes

1.6. Relevés — лицом к станку

1.7. Лицом к станку перегибы корпуса

2. Экзерсис на середине

2.1. I, II и III Parts de bras с перегибами корпуса

2.2. Temps leves sutes по I, II и V поз.ног

3. Аллегро.

- Pas echarpe.
- В комбинации с temps saute и changements de pied.

Темп выполнения упражнений – средний

Народный тренаж. Отработка движений и их связок.

Мужские и женские движения осетинского характера:

- ход зилга,
- ходы на полупальцах и на носках («пальцевая техника»),
- шаги со скользящим движением с переменным акцентом левой и правой ног;
- характерные «стрелочки», «дорожки», «ковырялочки»,
- пружинящие подскоки с переменным касанием земли «пятка-носок» и правой и левой ног;

- подскоки – «ножницы» с нарочитым выворачиванием пятки;
- переменные прыжки на полупальцах или носках одной ноги.

Мужские и женские движения аварского характера: «ковырялочки» и всевозможные связки.

3. Постановочная работа

Теория. Знакомство детей с танцевальным искусством Северного Кавказа, общими и отличительными чертами. Танцевальная культура Северной Осетии -Алании и Дагестана.

Практика: Изучение мужских и женских движений осетинского характера, связок движений. Постановка этюдов осетинского танца «Зилга». Работа над осанкой, постановкой корпуса, рук, сложных сочетаний движений рук и ног.

Работа над выразительностью, четкостью, точностью исполнения движений.

Танец «Зилга» до сих пор является одним из наиболее популярных у осетин. «Зилга» сходен с лезгинкой, широко распространенной у народов Кавказа. Этот сложный танец требует от исполнителей виртуозной техники, большого мастерства и ловкости. Он отличается большим количеством неожиданных и резких поворотов, требующих от танцоров большого напряжения.

Изучение мужских и женских движений аварского характера, связок движений. Постановка этюда «Аварского» танца Дагестана. Аварский танец очень энергичный и прыгучий.

Работа над характерными движениями и связками, над осанкой, постановкой корпуса, рук. Отработка, наиболее подходящих для детей, партий. Работа над выразительностью, четкостью, точностью исполнения движений.

4. Импровизация

Теория. Термин «импровизация» (в области хореографии импровизация – это умение сразу, т.е. «на ходу» придумывать движения или создавать образ).

Практика. Проявление своих танцевальных возможностей, раскрытие

творческого потенциала. Развитие фантазии, воображения, артистизма. Импровизация на тему изученных танцев, умение «вжиться» в предлагаемый образ. Импровизация на тему изученных танцев, где обучающиеся могут попробовать сами придумать связки под музыку, на основе изученных движений.

5. Культура народов Северного Кавказа

Теория. Основные традиции и обычаи народов Северной Осетии -Алании и Дагестана. История хореографического искусства народов Северной Осетии - Алании и Дагестана, традиционные танцы. Знакомство с творчеством национальных народных ансамблей Северной Осетии-Алании и Дагестана. Народный костюм у осетин и дагестанцев. Правила эксплуатации народно-сценического костюма.

Практика. Просмотр видеоматериалов, фотоальбомов, самостоятельные творческие работы (рефераты, презентации, доклады).

6. Концертная деятельность, участие в фестивалях и конкурсах.

Концертная практика. Выступления, концертная деятельность, участие в различных мероприятиях, отчетном концерте, конкурсах и фестивалях хореографической направленности.

7. Итоговое занятие

Проведение контрольных занятий. Оценка освоения детьми программного материала. Проведение открытого урока для родителей.

Второй год обучения

Учебно-тематический план

| № п/п | Названия разделов и тем | Количество часов | | | Формы аттестации/контроля |
|-------|---|------------------|--------|----------|-------------------------------------|
| | | всего | теория | практика | |
| 1. | Вводное занятие. | 2 | 2 | - | |
| 2. | Народный тренаж с элементами классического экзерсиса. | 50 | 12 | 38 | Наблюдения, опрос, зачетное занятие |

| | | | | | |
|---------------------|--|------------|-----------|------------|---|
| 3. | Постановочная работа: этюды на тему осетинского и дагестанского танцев. | 70 | 16 | 54 | Наблюдения, опрос, просмотры, зачетное занятие, выступления |
| 4. | Импровизация | 10 | 2 | 8 | Просмотр, оценка |
| 5. | Культура народов Северного Кавказа: -истоки народного танца; -традиции и обычаи; -народные костюмы. | 8 | 5 | 3 | Опрос |
| 6. | Концертная деятельность | 7 | - | 7 | Выступления, отчетный концерт |
| 7. | Итоговое занятие | 4 | 2 | 2 | Итоговая аттестация, зачетное занятие |
| Итого часов: | | 152 | 39 | 113 | |

Примерный календарно-тематический учебный план

| № занятия п/п | Дата | Тема занятия | Кол-во часов | Форма контроля |
|--------------------|------|--|--------------|----------------|
| 1. | | Вводное занятие. | | - |
| 2. | | Классический экзерсис и народный тренаж. Повторение пройденного материала | | наблюдение |
| 3. | | | | |
| | | | | |
| 73. | | Итоговое занятие | | |
| 74. | | Участие в отчетном концерте | | выступление |
| Всего часов | | | 152 | |

СОДЕРЖАНИЕ

1. Вводное занятие

Организационные вопросы. Цели и задачи второго года обучения.
Инструктаж по технике безопасности правила поведения на занятиях.

2. Народный тренаж с элементами классического экзерсиса.

Теория: названия изучаемых упражнений, движений классического танца и народной хореографии Северного Кавказа, особенности их исполнения в балете и в народном танце.

Танцы народностей адыгов и вайнахов. Упражнения на отработку движений, характерных для чеченских и адыгских танцев.

Сравнительная характеристика изучаемых движений северокавказских народных танцев с движениями грузинской народной хореографии.

Практика:

Классический экзерсис; все упражнения выполняются лицом к станку, либо боком.

1. Экзерсис у станка

1.1. Plies

1.2. Battements tendus

1.3. Battements tendus jetes

1.4. Ronds de jamde par terre из I поз.ног во II поз.ног и из II п.н в I поз.ног

1.5. Grand battements jetes

1.6. Releves — лицом к станку

1.7. Лицом к станку перегибы корпуса

2. Экзерсис на середине

2.1. I, II и III Parts de bras с перегибами корпуса

2.2. Temps leves sutes по I, II и V поз.ног

3. Аллегро

- Pas assamble.
- Комбинации изученных прыжков в сочетании с pas assamble.

Темп выполнения упражнений – средний

Изучение народного тренажа. Дополняется тренаж движениями кистинского характера и движениями адыгского характера. Отработка связок движений.

3. Постановочная работа

Постановка этюда кистинского танца «Кистури». Кистины - грузинские чеченцы, живущие в Панкисском ущелье. Для чеченских танцев характерны акробатические и гимнастические компоненты, по сути дела, танцоры состязаются не только в пластике, но и силе, ловкости, мужестве. Чеченский танец отличается большим разнообразием движений, сложностью и большим диапазоном ритма.

Изучение движений кистинского характера, связок движений для танца «Кистури», трюковых элементов.

Практика: работа над характерными движениями и связками. Работа над осанкой, постановкой корпуса, рук. Синхронность исполнения движений, акцент на самобытную манеру исполнения.

Создание обучающимися самостоятельных комбинаций движений.

Постановка этюда Адыгского танца Уджы. Адыгские танцы - быстрые, высокотехничные, отличающиеся особой манерой исполнения с применением приема передвижения на носках. Мужчинам-танцорам присущи резкие перемены корпуса, глубокие наклоны в стороны, выбросы рук с растопыренными пальцами, при виртуозных движениях ног верхняя часть корпуса обычно держится прямо и строго без резких изменений, руки с полусогнутыми пальцами всегда находятся в строго определенных положениях. Девушкам-танцовщицам присущи плавные переходы рук из позиции в позицию, нежный ход на полупальцах, слегка опущенный взгляд в пол, закрытость от мальчика. Уджы (в дословном переводе - «топтаться») являлись, как правило, круговыми танцами, где движение происходило в раз и навсегда установленном направлении.

Практика: Изучение движений адыгского танца Уджы, связок движений, внимание на выразительность и манеру исполнения. Работа над характерными движениями и связками. Работа над осанкой, постановкой корпуса, рук

Постановка танца «Кавказская лезгинка».

Лезгинка - это один из традиционных кавказских танцев. Он является, своего рода, эмблемой, или визитной карточкой любого кавказца. У кабардинцев, осетин, аварцев, чеченцев, ингушей и др. - свои разновидности лезгинки. Лезгинка - очень красивый танец, он выражает душу гордых, свободолюбивых, темпераментных, мужественных народов Кавказа. Мелодия танца динамичная с четким ритмом. Характер танца переходит от степенного к энергичному. Танец сочетает грациозные движения, переходящие к сложным техническим трюкам. Танец танцуется по четко заданному рисунку. В лезгинке юноша как бы имитирует полет орла, движения его скользящие летящие.

Лезгинка – это не просто танец, это эталон статности, красоты и благородства.

Практика: освоение связок движений, характерных для лезгинки. Работа над пластикой, экспрессией, четкостью исполнения поворотов в танце, исполнение акробатических и гимнастических трюков. Особенность данного танца в наличии множества сольных партий, где каждый участник может проявить себя в предложенном педагогом образе.

4. Импровизация

Теория. Термин «импровизация» (в области хореографии импровизация – это умение сразу, т.е. «на ходу» придумывать движения или создавать образ).

Практика. Проявление своих танцевальных возможностей, раскрытие творческого потенциала. Развитие фантазии, воображения, артистизма. Импровизация на тему изученных танцев, умение «вжиться» в предлагаемый образ. Импровизация на тему изученных танцев, где обучающиеся могут попробовать сами придумать связки под музыку, на основе изученных движений.

5. Культура народов Северного Кавказа

Теория. Основные традиции и обычаи народов Адыгеи, Кабардино-Балкарии, Чечни. История хореографического искусства этих народов. Традиционные танцы народов данных республик. Знакомство с творчеством

национальных народных ансамблей Адыгеи, Кабардино-Балкарии, Чечни. Народный костюм адыгов, чеченцев, кабардинцев. Правила эксплуатации народно-сценического костюма.

Практика. Просмотр видеоматериалов, фотоальбомов, самостоятельные творческие работы (рефераты, презентации, доклады).

6. Концертная деятельность, участие в фестивалях и конкурсах.

Концертная практика. Выступления, концертная деятельность, участие в различных мероприятиях, отчетном концерте, конкурсах и фестивалях хореографической направленности.

7. Итоговое занятие

Проведение контрольных занятий. Оценка освоения детьми программного материала. Проведение открытого урока для родителей.

Методическое обеспечение программы.

На Кавказе традиции исполнения народных танцев передаются из поколения в поколение. Здесь практически с пеленок приучают детей к ритмам гор, к народному танцевальному творчеству. Кавказские мужские танцы очень сложны. В них много сложных технических и исполнительских элементов, которые являются ярким выразительным средством, но не умение их исполнять может привести к травме.

В основе обучения детей северокавказскому народному танцу лежит методика, накопленная практическим опытом.

Важнейшим условием должна быть строгая последовательность обучения народному тренажу на фундаменте профессионального обучения основам классического экзерсиса. Эта особенность методики позволяет вести обучение грамотно и ускоренно, улучшить танцевальную подготовку обучающихся.

При изучении основных элементов необходимо требовать от обучающихся согласованного движения ног, рук, корпуса и головы, то есть координации движений. Координация помогает исполнителю обрести свободу,

мягкость, пластичность и больше подчеркнуть характер, настроение, манеру и выразительность движений.

Педагог должен обращать особое внимание на осанку детей, на постановку корпуса, головы, рук, ног, выправить ряд физических недостатков (сутулость, искривление позвоночника, косолапость). В процессе тренировки на середине зала должны быть выработаны следующие качества: равновесие, подвижность (гибкость) стопы и корпуса, мягкость и плавность движений, сила мышц, навыки координации движения рук, ног, головы, корпуса.

Необходимо обратить внимание на тот факт, что обучение детей северокавказским танцам нельзя сводить лишь к развитию только технических способностей. Не менее важно давать детям знания по истории хореографии народов Северного Кавказа, ее видах и жанрах, особенностях «танцевального языка», художественного образа, воспитывать художественный вкус детей, стимулировать их творческую фантазию.

Для достижения образовательных целей и задач необходимо опираться на следующие **принципы**:

- постепенность в развитии творческих способностей детей;
- систематичность и регулярность занятий;
- строгая последовательность в овладении специальной лексикой, изучением движений и техническими приемами их исполнения.

Ведущими методами обучения являются:

- *словесный* (объяснение, разбор, анализ);
- *наглядный* (качественный показ, демонстрация отдельных частей и всего движения; просмотр видеоматериалов с выступлениями выдающихся танцовщиц, танцовщиков, танцевальных коллективов);
- *практический* (освоение основных умений и навыков, связанных с постановочной этюдной работой, осуществляется поиск художественного и технического решения);
- *эмоциональный* (подбор ассоциаций, образов, создание художественных

впечатлений);

- *индивидуальный* подход к каждому обучающемуся с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.

Отбор танцевального материала должен осуществляться с учетом возрастных, физических особенностей обучающихся.

Музыкальный материал комплектуется каждым педагогом самостоятельно и хранится на флеш-носителе, который может быть передан воспитанникам и родителям для отработки изученного материала.

Материально-техническое обеспечение программы

- актовый зал, помещение для переодевания).
- Наличие технических средств обучения (DVD проигрыватель, магнитофон, видео, диски).
- Наличие специальной формы для занятий.
- Обеспечение занятий музыкой. Наличие методической литературы.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аджиев А.М. Многообразие и единство в фольклоре народов Северного Кавказа. – Махачкала: 1985.
2. Алироев И.Ю. Язык, история и культура вайнахов. – Грозный: Чеч-Инг. изд. - полигр. об-ние "Книга", 1990.
3. Аствацатурян Э.Г. Оружие народов Кавказа. – СПб: «Атлант», 2004.
4. Барышникова Т. Азбука хореографии - М.: «Айрес-пресс», 2000.
5. Башкович Н. История хореографии всех веков и народов. - М.: ЮНИТИ, 2002
6. Башни Северного Кавказа (символизация пространства в домостроительном творчестве горцев) - Владикавказ: Проект-Пресс, 1997.
7. Бешкок М.М. «Танцевальная культура адыгов с древнейших времен до наших дней». - Майкоп: ГУРИПП «Адыгея», 2000.
8. Грикурова Л. Осетинские танцы. - Орджоникидзе: «Северо-Осетинское книжное издательство», 1961.
9. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. Танцевальные движения и комбинации на середине зала; Учеб. Пособие для студ. Вузов культуры и искусств. – М.: Гуман.изд.центр ВЛАДОС, 2003.
- 10.Кудаев М.Ч. Древние танцы балкарцев и карачаевцев. – Нальчик: Эльбрус, 2005.
- 11.Лопухов А., Ширяев А., Бочаров А. Основы характерного танца. - М.: «Лань», 2010.
- 12.Студенецкая, Е.Н. Одежда народов Северного Кавказа. XVIII-XX вв. - М.: Наука,1989.
- 13.Умаханова, А.М. Хореографическое искусство народов Дагестана: Генезис, традиции, формы выразительности / Отв. ред. К.И. Абуков /. - Махачкала, 2004;

Структура занятий

Система обучения народным танцам Северного Кавказа предполагает организацию и проведение занятий по установленной структуре в определенной последовательности.

Каждое занятие состоит из шести частей, исключение составляют – зачетное и открытое занятие.

I часть. Организационная.

Задача: Настроить воспитанников на занятие. Проверить присутствующих по журналу. Установить индивидуальный контакт с детьми. Провести краткую беседу (информацию) познавательного характера.

II часть. Вводная.

Задача: Разминка. Постепенное введение воспитанников в работу. Разогрев главным образом, нижних конечностей и подготовка организма к упражнениям с большей физической нагрузкой.

III часть. Общеподготовительная.

Задача: Сконцентрировать внимание обучающихся и сосредоточить усилия на физической нагрузке. Подготовка всех частей тела к выполнению и изучению движений, используемых в основной части. Манера и выразительность движений. Формирование осанки, совершенствование походки.

IV часть. Основная.

Задача: Педагогическая проработка основных танцевальных движений и ходов. Развитие координации движений. Обратит внимание на технику и манеру исполнения движений. Постановка характерных этюдов, отработка определенных танцевальных связок.

V часть. Дополнительная.

Задача: Обучение технически трудным и силовым движениям. Закрепление пройденного материала. Импровизация.

Составление самостоятельных разнохарактерных этюдов.

VI часть. Заключительная.

Задача: Постепенный переход к движениям с меньшей физической нагрузкой. Подведение итогов занятия.