

Управление образования Ростовского муниципального района
муниципальное образовательное учреждение
дополнительного образования
Центр внешкольной работы

РАССМОТРЕНО
методическим советом
протокол №1 от 19 августа 2024
УТВЕРЖДАЮ
С.А. Куликова



«Кавказские танцы»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
хореографии
(для детей 6-18 лет)

Срок реализации программы 3 года

Составитель: Мирабян Э.В.,
педагог дополнительного образования

г. Ростов, 2024г.

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебно-тематический план.....	5
3. Содержание учебно-тематического плана.....	7
4. Условия реализации программы.....	14
5. Методические материалы.....	15

1. Пояснительная записка

С древних времен танец в жизни горцев занимал важное место как средство духовного и физического развития человека.

Танец выполняет роль воспитателя, способствует приобщению детей к художественному созиданию, повышает их трудолюбие, закаляет волю, характер, обогащает и поднимает человека на высшую ступень морального и духовного развития. Благодаря этому, танцы народов Кавказа были и остаются самым любимым массовым увлечением. Количество детей и подростков, желающих постичь красоту и поэзию народного танца, прикоснуться к его истокам с каждым годом увеличивается.

Актуальность программы состоит в том, что в настоящее время особое внимание уделяется возрождению и сохранению духовных и нравственных ценностей народов Северного Кавказа, приобщению детей к здоровому образу жизни, получению общего эстетического, морального и физического развития.

Направленность программы- художественная.

Дополнительная образовательная программа «Национальные танцы» направлена на творческое, эстетическое, духовно-нравственное развитие обучающегося, создание основы для приобретения им опыта танцевально-исполнительской практики, самостоятельной работы по изучению и постижению хореографического искусства.

Программа составлена с учетом требований, предъявляемых к программам дополнительного образования и федеральным государственным стандартам к минимуму содержания, структуре и условиям реализации образовательных программ по хореографии, на основе последних достижений и исследований музыкального творчества, педагогической практики.

Цель и задачи программы:

Цель программы:

Создание условий, способствующих раскрытию и развитию природных задатков и творческого потенциала ребенка в процессе обучения искусству народного танца.

Задачи 1 года обучения:

Обучающие:

– Формировать танцевальные знания, умения, навыки, музыкально-танцевальные способности на основе овладения и освоения начал хореографической культуры.

– Обучить пониманию языка танца в сочетании с музыкой, умении анализировать средства композиционной выразительности танца.

Развивающие:

– Развить чувства ритма, темпа, координации и свободы движения.

– Развить пластичности и выразительности движения.

Воспитательные:

– Воспитать личность ребенка через эстетическую и нравственную силу хореографического искусства.

– Воспитать музыкальный вкус и любовь к искусству национального танца.

Задачи 2 года обучения:

Обучающие:

– Обучить пониманию языка танца в сочетании с музыкой, умении анализировать средства композиционной выразительности танца.

– Углубить знания обучающихся в танцевальной области.

Развивающие:

– Развить чувства ритма, темпа, координации и свободы движения.

– Развить пластичности и выразительности движения.

– Привить интерес к танцевальным жанрам (народным, бальным, современным танцам), истокам возникновения народных танцев.

Воспитательные:

– Воспитать личность ребенка через эстетическую и нравственную силу хореографического искусства.

– Воспитать музыкальный вкус и любовь к искусству национального танца. – Создать дружественную среду, культуру общения и поведения.

– Приобретение свободы движения в танце и чувства ансамбля.

Задачи 3 года обучения состоят в закреплении приобретенных учащимися за предыдущие два года знаний, умений и навыков, а далее и совершенствовании танцевально-исполнительской практики обучающихся.

Отличительная особенность данной программы заключается в том, что она является своеобразной формой гармоничного физического развития и художественного воспитания.

Категория обучающихся: программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 6 до 15 лет. В объединение «Национальные танцы» принимаются все желающие без конкурсного отбора, не имеющие медицинских противопоказаний. Перевод обучающихся с первого на второй, а потом и на третий год обучения происходит в конце года по итогам зачетных занятий или в течение года, если обучающийся опережает темпы усвоения программы, а также возможно повторное прохождение программы одного и того же года, если в этом есть необходимость.

Объем программы: 144 часа за каждый год обучения.

Программа «Национальные танцы» предполагает постепенное расширение и глубокое усвоение теории и практики, рассчитана на 3 года обучения с учетом возрастных и психологических особенностей личности каждого ребенка.

Формы обучения и виды занятий:

очная

Срок освоения программы: 3 года

Первый год обучения: 144 часа

Второй год обучения: 144 часа

Третий год обучения: 144 часа

Режим занятий:

Первый год обучения: 2 раза в неделю по 4 часа.

Второй год обучения: 2 раза в неделю по 4 часа.

Третий год обучения: 2 раза в неделю по 4 часа.

1 год обучения

2. Учебный план

№	Темы	Кол-во часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие.	2	2	
2.	История зарождения танца. Ход. Элементы экзерсиса	2	2	
Учебно- тренировочная работа.				
3.	Азбука музыкального движения.	20	4	16
4.	Элементы классического танца. Классический экзерсис.	28	4	24
5.	Элементы народно-сценического танца.	28	4	24
6.	Элементы историко-бытового танца.	28	4	24
7.	Импровизация.	18	2	16
8.	Хореографическая грамота.	10	2	8

Мероприятия воспитательно-познавательного характера				
9.	Посещение концертов и открытых занятий других коллективов.	6	-	6
10	Итоговое занятие.	2		2
ИТОГО:		144	26	118

2 год обучения.

Учебный план.

№	Темы	Кол-во часов	Теория	Практика
1.	Санитарно-гигиенические требования, ПДД. История зарождения танца. Ход. Элементы экзерсиса	4	2	2
Учебно- тренировочная работа.				
2.	Армянский народный танец «Кочари»	18	4	14
	Грузинский танец «Тушури»	16	2	10
	Грузинский девичий танец	12	4	8
	Армянский народный танец Сасна пар	16	6	10
	Осетинский народный танец «Симд»	8	2	6
	Грузинский танец «Мтилури»	14	4	10
	Абхазские народные танцы	14	4	12
	Армянский танец «Азгакракан пар»	16	4	14
	Хореографическая грамота	16	4	10
Мероприятия воспитательно-познавательного характера				
9.	Посещение концертов и открытых занятий других коллективов.	6	-	6
	Беседы.	2		2
10	Итоговое занятие.	2		2

ИТОГО:	144	36	106
---------------	-----	----	-----

3 год обучения.

Учебный план.

№	Темы	Кол-во часов	Теория	Практика
1.	Совершенствования исполнения элементов народно- сценического танца	28	4	24
2.	Совершенствования исполнения элементов историко- бытового танца	28	4	24
3.	Импровизация	10	2	8
4.	Совершенствования танца вольно – исполнительской практики	48	-	48
5.	Хореографическая грамота	14	2	12
6.	Посещение концертов танцевальных коллективов, концертная деятельность	16	-	16
ИТОГО:				
		144	12	32

3. Содержание учебно-тематического плана

1 год обучения.

1. Вводное занятие. (2 ч.)

Введение в курс обучения по данной программе, ознакомление с планом работы на год обучения. Объяснение правил поведения и внутреннего распорядка. Беседа о значении национального танца в жизни людей разных национальностей. Выявление интересов ребят, уровня из знаний, возможностей. Просмотр видеозаписей о творческой деятельности государственных коллективов.

2. **История развития танца. (2 ч.)** Беседы о танце, ход, хлопки под музыку, постановка корпуса, позиции ног.
3. **Азбука музыкального движения (20 ч.)** Принцип и упражнения классического танца на середине зала. Постановка корпуса, положение анфас. Постановка и позиции рук, позиции ног. Повороты и наклоны головы, корпуса, переводы рук, ног из позиции в позицию, Эти упражнения способствуют гармоничному развитию тела, приобретению технического мастерства, культуры движений, воспитывают правильную осанку, развивают гибкость и координацию движений, помогают усвоить основные правила хореографии. Теория (4 ч.)
4. **Мелодия и движение.** Темп (быстро, медленно, умеренно). Музыкальные размеры. Контрастная музыка: быстрая – медленная, весёлая – грустная. Правила и логика перестроений из одних рисунков в другие, логика поворота вправо и влево. Такт и затакт. Практические занятия (16 ч.) Музыкальная структура движения: маршировка в темпе и ритме музыки; шаг на месте, вокруг себя, вправо, влево. Пространственные упражнения: повороты на месте (строевые), продвижение на углах, с прыжком (вправо, влево). Фигурная маршировка с перестроениями: из колонны в шеренгу и обратно; из одного круга в два и обратно; продвижения по кругу (внешнему и внутреннему), звездочка, конверт (по 5-6 человек на углах и в центре круга в шеренгу). Танцевальные шаги (с носка на пятку) с фигурной маршировкой. Танцевальные шаги в образах, например: оленя, журавля, лисы, кошки, мышки, медведя, птички и др. Дирижерский жест на 2/4, 4/4, 3/. Выделение сильной доли.
5. **Элементы народно-сценического танца. (28 ч.)** Теория (4 ч.) В народно-сценическом танце часто применяется принцип контрастности, то есть чередование различных по нагрузке упражнений и элементов. Резкая смена контрастных элементов одновременно приводит в работу различные группы мышц, суставов и связок. Например, приседания, движения на вытянутых и присогнутых ногах, упражнения со свободной ногой и круговерчения ног; упражнения, вырабатывающие пружинистость и эластичность, дробные и выстукивающие движения.

Практические занятия (24 ч.)

Demiplie, grandplie на I, II и III позициях (плавное и отрывистое). Battementtendu с подъёмом пятки опорной ноги, то же с demiplie и двойным даром опорной ноги. Подготовительное упражнение к flic-flac, то же на croisee и с ударом в пол. Battementtendujete с акцентом «от себя», то же с demiplie и с подъёмом опорной ноги. Упражнения на

выстукивание, например: а) чередование ударов всей стопы с полупальцами; б) то же с двумя ударами полупальцами. М. р. 2/4, 3/4; в) то же с шагом; г) с переносом работающей ноги выворотной и невыворотной. Подготовка к верёвочке, на целой стопе и с подъёмом на полупальцы. Упражнение для бедра, на целой стопе и с подъёмом на полупальцы. Pastortille ординарное, с ударом стопы. Характерный ronddejambe. Rond de pied. Grand battement developpe плавное отрывистое. Grand battement developpe с одним ударом пятки. Grand battementjete на целой стопе, на plie и с подъёмом на полупальцы опорной ноги. Releve на полупальцы в выворотных и невыворотных позициях, на двух и одной ноге. Перегибы корпуса. Различные portdebras в определённом характере. Упражнения для пластичности корпуса (portdebras, перегибы корпуса, б наклоны и повороты). Упражнения исполняются в определённом стиле и характере. Упражнения для головы, рук, корпуса в манере народных и сценических танцев.

6. Элементы историко-бытового танца. (28 ч.)

Теория (4 ч.)

Основные элементы исторического бытового танца. Исторический процесс эволюционного развития хореографии. Истоки хореографии. Связь с народными первоисточниками. Стиль, характер и манера исполнения салонной хореографии прошлых эпох.

Практические занятия (24 ч.)

Постановка корпуса, головы, рук, ног. Позиции рук и ног (в применении к историко-бытовому танцу). Шаги: бытовые, танцевальные, легкие, скользящие. Изучение шагов на различные музыкальные размеры, темпы и ритмы. Виды portdebras соло и в паре (4/4 и 3/4) Поклоны и реверансы для мальчиков и девочек на 4/4, 2/4 и 3/4. Скользящий шаг pasglissé по I и III позициям на 2/4. Двойной скользящий шаг paschassé. Галоп. Боковой подъемный шаг (paselevé). I, II, III, IV формы paschassé (с поворотом вправо и влево) и double chassé. Pasbalancé:

- а) на месте;
- б) с небольшим продвижением вперед и назад;
- в) с поворотом на 90° и 180°. Pas balancé — менуэт. Pas dégagé.

Элементарные рисунки танцевальных этюдов по заданиям педагога

7. Импровизация (18 ч.)

Теория (2 ч.)

Прослушивание музыки. Беседы о танцевальном образе.

Практические занятия (16 ч.)

Этюд «Осень» - образы деревьев, падающих листьев. Пластика движения рук. Движения: повороты, вращение, опускание, вставание,

наклоны корпуса.

Выразительная пластика движений: добрый котенок, злая кошка, усталая лошадка, крадущийся шаг. Образы любимых героев.

Спортсмены.

Этюды: «Бабочка», «Дождик», «Дерево», «Цветок», «Заколдованная страна». Музыкальные игры: «Запретное движение», «Зеркало», «Светофор». Сочинение комбинаций по заданию из аэробных и ритмических движений

8. Хореографическая грамота. (10 ч.)

Теория (2 ч.)

Знакомство с музыкальным материалом постановки

Практические занятия (8 ч.) Проучивание движений. Соединение движений в танцевальные композиции. Разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах.

Планируемые результаты: по итогам освоения программного материала обучающиеся должны в области хореографического исполнительства:

- знать профессиональную терминологию;
- уметь исполнять различные виды танца: классический, народно-сценический;
- уметь определять средства музыкальной выразительности в контексте хореографического образа;
- уметь выполнять комплексы специальных хореографических упражнений, способствующих развитию профессионально-необходимых физических качеств;
- уметь соблюдать требования к безопасности при выполнении танцевальных движений;
- уметь осваивать и преодолевать технические трудности при тренаже классического танца и разучивании хореографического произведения;
- иметь навыки музыкально-пластического интонирования;
- иметь навыки сохранения и поддержки собственной физической формы;
- иметь навыки публичных выступлений; в области теории и истории искусств:
 - знать музыкальную грамоту;
 - знать основных этапов жизненного и творческого пути отечественных и зарубежных композиторов;
 - иметь слуховые представления программного минимума произведений симфонического, балетного и других жанров музыкального искусства;

- иметь основы элементов музыкального языка;
- знать знаний в области строения классических музыкальных форм;
- иметь навыки восприятия музыкальных произведений различных стилей и жанров, созданных в разные исторические периоды;
- знать основы этапов развития хореографического искусства;
- знать основы этапов становления и развития искусства балета;
- знать основы отличительных особенностей хореографического искусства различных исторических эпох, стилей и направлений;
- иметь навыки восприятия элементов музыкального языка;
- иметь навыки анализа музыкального произведения.

2 год обучения

1. Вводное занятие. (4 ч.)

Теория (4 часа): История развития танца. Знакомство с планом работы на год. Беседы о танце, ход, хлопки под музыку, постановка корпуса, позиции ног.

Учебно-тренировочная работа

2. Армянский народный танец «Кочари» (18 ч.)

Теория (4 ч.)

Нравственно-эстетическое содержание танца. Знакомство с историей костюма. Практические занятия (14 ч.) Ход «Кочари» по кругу. Разучивание элементов танца «Кочари». Постановка танцев и этюдов.

3. Грузинский танец «Тушури» (16 ч.)

Теория (2 ч.)

История зарождения танца. Практические занятия (10 ч.) Знакомство с техникой танца. Изучение хода по кругу, постановка рук. Боковой ход через пятку. Ход танца с поворотом. Разучивание комбинаций танца. Постановка танца, этюда.

4. Грузинский девичий танец (12 ч.)

Теория (4 ч.)

История зарождения танца. Практические занятия (8 ч.) Знакомство с техникой и музыкой танца. Ход танца по кругу, на месте. Боковой ход. Постановка рук, разучивание элементов и комбинаций танца. Постановка танца и этюда.

5. Армянский народный танец Сасна пар (16 ч.)

Теория (6 ч.)

Знакомство со всеми версиями происхождения танца. Практические занятия (6 ч.) Разучивание всех видов танца. Разучивание элементов и комбинаций танца или этюда. Закрепление всех разученных комбинаций и элементов танца.

6. Осетинский танец «Симд» (8 ч.)

Теория (2 ч.)

Знакомство с историей танца «Симд». Практические занятия (6 ч.)

Специфика танцевального шага по кругу. Характерные положения рук в групповом танце. Сюжеты танца. Ход танца «Симд» с поворотом на месте.

7. Грузинский танец «Мтиулури» (14 ч.)

Теория (4 ч.) Знакомство с танцем. Практические занятия (10 ч.) Постановка рук. Движение ног. Движение рук: сгибание и разгибание в запястье внутрь и наружу. Умение становиться на пальцы ног. Чередование «ковырялки» с поворотами на месте (для мальчиков). Разучивание комбинаций танца. Этюды или танцы.

8. Армянский танец «Азгакракан пар» (14 ч.)

Теория (4 ч.)

Знакомство с разновидностями. Практические занятия (10 ч.) Изучение движений Постановка рук. Разучивание комбинаций и элементов танца. Постановка танца или этюда.

9. Хореографическая грамота (16 ч.)

Теория (4 ч.)

Повторение и закрепление изученной программы за год.

Практические занятия (10 ч.) Повторение и закрепление изученной программы за год.

Планируемые результаты:

по итогам освоения программного материала обучающиеся должны в области хореографического исполнительства:

- знать профессиональную терминологию;
- уметь исполнять различные виды танца: классический, народно-сценический;
- уметь определять средства музыкальной выразительности в контексте хореографического образа;
- уметь выполнять комплексы специальных хореографических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств;

- уметь соблюдать требования к безопасности при выполнении танцевальных движений;
- уметь осваивать и преодолевать технические трудности при тренаже классического танца и разучивании хореографического произведения;
- иметь навыки музыкально-пластического интонирования;
- иметь навыки сохранения и поддержки собственной физической формы;
- иметь навыки публичных выступлений;

в области теории и истории искусств:

- знать музыкальную грамоту;
- знать основные этапы жизненного и творческого пути отечественных и зарубежных композиторов;
 - иметь слуховые представления программного минимума произведений симфонического, балетного и других жанров музыкального искусства;
- знать основные элементы музыкального языка;
- первичных знаний в области строения классических музыкальных форм; – иметь навыки восприятия музыкальных произведений различных стилей и жанров, созданных в разные исторические периоды;
- знать основные этапы развития хореографического искусства;
- знать основные этапы становления и развития искусства балета;
- знать основные отличительные особенности хореографического искусства различных исторических эпох, стилей и направлений;
- иметь навыки восприятия элементов музыкального языка;
- иметь навыки анализа музыкального произведения.

3 год обучения

Планируемые результаты:

- грамотно и выразительно исполнять программные движения и элементарные комбинации;
- сочетать пройденные упражнения в несложные комбинации;
- анализировать выполнение заданной комбинации;
- анализировать и исправлять допущенные ошибки;
- воспринимать разнообразие музыкально-ритмических рисунков;
- анализировать исполнение движений;
- знать о танцевальных средствах выразительности;
- знать термины изученных движений;
- знать методику изученных программных движений.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ

Уровень подготовки учащихся является результатом освоения программы учебного предмета «Национальный танец», который определяется

формированием комплекса знаний, умений и навыков, таких, как:

- знаний основ техники безопасности на учебных занятиях и концертной площадке;
- знаний принципов взаимодействия музыкальных и хореографических средств выразительности; - умений исполнять танцевальные номера;
- умений определять средства музыкальной выразительности в контексте хореографического образа;
- умений самостоятельно создавать музыкально-двигательный образ;
- навыков владения различными танцевальными движениями, упражнениями на развитие физических данных;
- навыков ансамблевого исполнения танцевальных номеров;
- навыков сценической практики;

4. Условия реализации программы:

- специально оборудованный зал (напольное покрытие - деревянное);
 - зеркальная стена, станок (площадь зала, освещение и количество занимающихся в них детей должны соответствовать санитарно-медицинским нормативам);
 - концертные костюмы,
 - помещения для работы со специализированными материалами (фонотеку, видеотеку, фильмотеку, просмотровый видеозал);
 - костюмерная, располагающая необходимым количеством костюмов для учебных занятий, репетиционного процесса, сценических выступлений;
 - раздевалки и душевые для обучающихся и преподавателей.
 - репетиционная форма для девочек
 - собранные волосы, эластично гимнастический комбидресс, короткая расклешенная юбка, эластичные колготки, напальчники, чешки.
- Вся форма черного цвета.
- Для мальчиков - эластичная футболка или водолазка, эластичные гамашы, напальчники, чешки. Вся форма черного цвета.

Формы аттестации:

- устные опросы, концерты
- хореографические зачеты
- контрольные занятия
- отчетные концерты

Оценочные материалы:

При прохождении итоговой аттестации обучающийся должен продемонстрировать знания, умения и навыки в соответствии с программными требованиями, в том числе:

- знание основных исторических периодов развития хореографического искусства во взаимосвязи с другими видами искусств;
- знание профессиональной терминологии, хореографического репертуара;
- умение исполнять различные виды танца: классический, народно - сценический;
- навыки музыкально-пластического интонирования;
- навыки публичных выступлений;
- наличие

Открытые занятия:

- «Культура родного края»,
- «Танцы народов Северного Кавказа»,
- «Танец-душа народа»,
- «Фольклорные танцы».

Методические материалы:

1. Перечень видео и аудио продукции:

- концертные выступления гос. ансамбля «Кабардинка» – концертные выступления гос. ансамбля «Балкария»
 - концертные выступления гос. адыгского ансамбля «Нальмас»
 - концертные выступления гос. абхазского ансамбля «Щаратын»
 - концертные выступления гос. чеченского ансамбля «Вайнах»
 - концертные выступления гос. грузинского ансамбля «Сушишвили»
 - концертные выступления гос. осетинского ансамбля «Алания»
 - аудиокассеты с записями следующих мелодий: Кафа, Исламей,
 - Удж-хеш, Удж-пух, Удж, Абзех, осетинские, чеченские, грузинские, абхазские, аварские мелодии.
2. Концертные программы, посвященные различным праздникам.

Список использованной литературы:

1. Л.Г. Нагайцева «Адыгские народные танцы» (изд. «Эльбрус», Нальчик - 1986 г.)
2. В.М. Аталиков «Культура народов Кабардино-Балкарии» (Нальчик -1997 г.)
3. Х.Х. Малкандуев «Этническая культура балкарцев и карачаевцев» (изд. «Эльбрус», Нальчик – 2001 г.)
4. С.Х. Мафедзев «Обряды и обрядовые игры» (Нальчик, 1979).
5. М.С.Боголюбская «Хореографический кружок» (Для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ). М, «Просвещение», 1987.
7. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. Упражнения у станка: учеб.пособие для вузов искусств и культуры / Г.П. Гусев. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2005. – 207 с.
8. Каптерев П. Ф. Детская и педагогическая психология/Каптерев П. Ф. - М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК»,

1999. - 336 с. 9. Голов В. П. Лекции по методике преподавания классического танца: лекции преподавателя хореографического училища ДВФУ Голова В. П. 10. Петряева Н. В. Анатомо-физиологические особенности детей 6 – 10 лет Электронный ресурс. – Режим доступа: <http://fizkultura.ucoz.ru/> Список рекомендуемой литературы: 1. Кудаев М.Ч. Древние танцы балкарцев и карачаевцев. Нальчик, «Эльбрус», 1997. 2. Мидов Х.Х. Кабардино-Балкарский государственный ансамбль песни и пляски. Нальчик, «Эльбрус», 1995 г. 3. Шу М.С. Народные танцы адыгов. Нальчик, «Эльбрус», 1995 г. 4. Альборова Л.И. Адыгская этика и первичная социализация в традиционной системе воспитания. Нальчик, 2002 г. 5. Обряды и обрядовые танцы. Мафедзов С.Х. Нальчик, 2000 г. 6. Шортанов А.Т. Адыгские культы. Нальчик, «Эльбрус», 1992 г. 7. Мамбетов Г.М. Народные традиции кабардинцев и балкарцев. Нальчик, «Эльфа», 1999 г. 8. Сукунова Х.Х., Сукунов И.Х. Черкешенка, Майкоп, РИПО «Адыгея», 1992 г